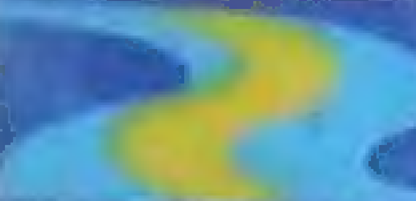


PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190



АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА
АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВА

Осторожно: простуда !

ДИАГНОСТИКА
ПРОФИЛАКТИКА
ЛЕЧЕНИЕ



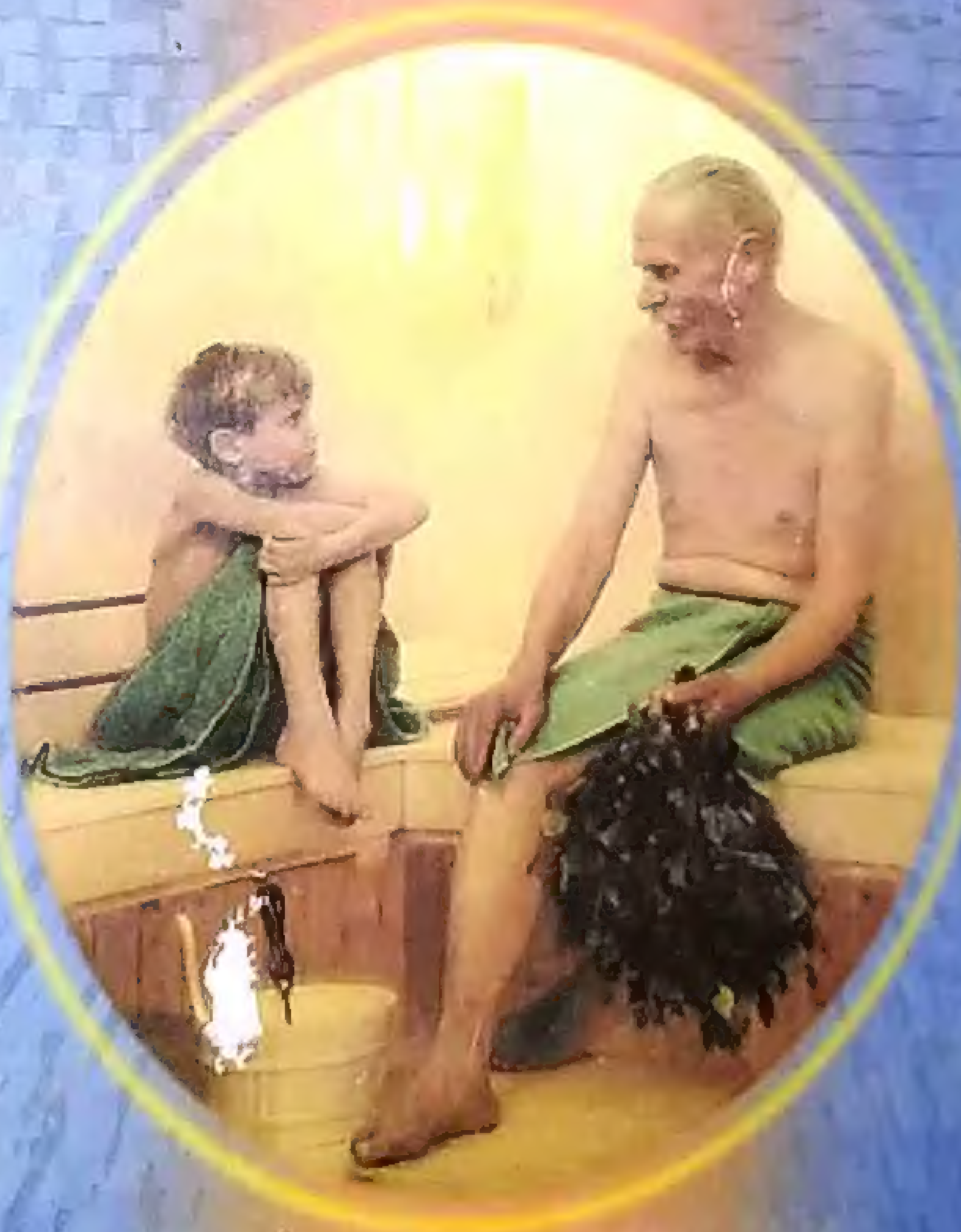
ИСТОКИ ЗДОРОВЬЯ

НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ

АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА
АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВА

Осторожно: простуда !

ДИАГНОСТИКА ПРОФИЛАКТИКА ЛЕЧЕНИЕ



АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВА

СЕРИЯ

«ИСТОКИ ЗДОРОВЬЯ»



АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА
АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВА

ОСТОРОЖНО: ПРОСТУДА!

Санкт-Петербург
Издательский Дом «Невский проспект»
1999

ББК 55.142
С 30
В 19
УДК 615

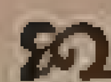
Семенова А., Васильева А.
С 30 Осторожно: простуда! — СПб.: ИД «Невский проспект»,
В 19 1999. — 185 с. (Сер.: Истоки здоровья).
ISBN 5-89542-060-5

Если вы думаете, что простуда — это не опасно, что вы все о ней знаете, и легкомысленно пренебрегаете лечением, приготовьтесь к серьезным осложнениям.

Эта книга для тех, кто уже решил для себя, что Природа — единственно достойное лекарство для нас, созданных по ее образу и подобию. Здесь вы найдете практически все существующие способы безмедикаментозного лечения простуды. Фитотерапия, ароматерапия, глинотерапия, лечение с помощью металлов и массажа, традиционные русские народные советы и секреты «от восточной медицины»...

ISBN 5-89542-060-5

Часть первая

САМОДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДОМАШНИМИ СРЕДСТВАМИ

Веселому да здоровому и зима — как лето.

Французская народная поговорка

Глава 1

ТРИ СЛАГАЕМЫХ ЗДОРОВЬЯ

УЧИТЕСЬ ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ!

Если бы вместо книги о простуде мне пришлось снимать о ней фильм, я бы построила его так. Кадр первый. Осень. Некий персонаж на пронизанной всеми ветрами трамвайной остановке. Хлюпает носом. Глаза слезятся. Время от времени чихает. Кадр второй. Зима. Тот же персонаж на той же остановке. Те же слезящиеся глаза и хлюпающий нос. И так далее, вплоть до лета, когда, вопреки всем прогнозам, наш многострадальный герой с явными признаками простуды ожидает своего трамвая. Мораль — простуда неизбежна независимо от времени года.

Зимняя простуда, простуда весенняя, осенняя или летняя — явление одинаково неприятное. Конечно, можно сделать вид, что простуды для вас не существует, и храбро не замечать все сопутствующие ей симптомы. Но тогда вас ожидает незавидная доля нашего вечно недомогающего персонажа. Явное пренебрежение к этому якобы «легкому» заболеванию рано или поздно обернется заболеванием отнюдь не легким. Так что думайте сами, решайте сами — лечить или не лечить. А главное — как лечить...

Но порой бывает так, что вам нездоровится, а с переохлаждением вы это никак не связываете по причине отсутствия такового. Тогда прежде всего разберитесь в себе — может, причина вашего истинного недомогания в дур-

ном настроении? Давайте поговорим немного об эмоциях. Об отрицательных эмоциях. Именно они являются уж если не непосредственной причиной болезни, то наверняка сильнейшим провоцирующим фактором, способствующим возникновению любого заболевания, в том числе и простудного. Гнев, злость, обида, раздражение очень пагубно действуют на наше здоровье — и физическое, и психическое. Особенно пагубно и разрушительно действует на нас обида. Это червь, грызущий нас изнутри, отравляющий радости жизни. Если вы обижены на кого-то, то все защитные силы организма направлены на сочувствие самому себе или, что гораздо хуже, на выработку планов мести. Часто мы говорим, что простили своего обидчика. На самом деле в глубине души что-то остается. Это затаенная обида. Вот она-то и может быть сама по себе причиной многих болезней. Как же освободиться от затаенных обид?

Совет очень простой: выбросить их из головы — и все. Но это просто только на первый взгляд. На самом деле все гораздо сложнее. Чтобы простить человека, который вольно или невольно нанес вам обиду, необходимо понять душевное и физическое его состояние. Возможно, когда он произносил обидные для вас слова, говорил вовсе не он, а его болезнь? Нередко мы слышим о ком-то нелестный отзыв — «желчный человек». А что это значит? Всего-навсего, что у человека больна печень или желчный пузырь, вследствие чего в кровь попадает желчь. И человек беспокоится, огрызается, злится — не потому, что по природе злой, а потому, что больной. Разумеется, каждый человек — и больной и здоровый — должен стараться контролировать свои эмоции, властвовать над собой. Но очень важно и понимание людей, с которыми вы общаетесь. Тогда вам будет легче их простить. Есть очень простое и действенное средство, проверенное на практике неоднократно: готовясь к встрече с человеком, настройтесь на него. Представьте себе, что он к вам очень хорошо относится. Причем это может быть совершенно незнакомый человек. Просто убедите себя, что он видит и чувствует все ваши положительные качества. Если же вы знакомы, вспомните все хорошее, что

вы о нем знаете. Такая работа над собой не пройдет бесследно, на вашем лице отразится удовольствие от общения с приятным человеком, а собеседник обязательно почувствует, что вам нравится разговаривать с ним. И произойдет чудо: вам будет легче общаться с миром. Меньше будет конфликтных ситуаций и негативных эмоций, которые разрушительно действуют на организм, порождая заболевания.

Напряженный ритм жизни, обилие проблем — все это приводит к тому, что усталость стремительно накапливается и жгучее желание отдохнуть возникает уже к середине недели. Как отключиться от всех проблем? Одни предпочитают прилечь или хорошо отоспаться. Другие садятся перед телевизором. Третьи погружаются в газеты или книгу. А кто-то берется за телефон... Все это не всегда дает желаемый для организма отдых. Настоящий отдых может дать только переключение на другой, очень приятный для вас вид деятельности. Поэтому мой совет: ищите себе для отдохновения хобби — занятие по душе. Оно будет вас лечить и даст вам такой необходимый полноценный, настоящий отдых. И спать будете лучше, и сил прибавится, и жизнь станет интереснее.

Могу предложить еще одно средство, избавляющее от ежедневной изматывающей усталости. Ведь зачастую мы устаем не столько от самой работы, сколько от ее однообразия. А что, если полностью переключиться? Придя домой, вместо того чтобы сразу прилечь, попробуйте походить по комнате. Да-да, походить. Но не просто так, а... задом наперед. Ваши мышцы мгновенно переключатся на непривычные движения, и сознание начнет работать по-другому. А если домочадцы застанут вас за этим упражнением и весело рассмеются, вы посмейтесь вместе с ними — и усталости как не бывало!

ИСКУССТВО РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

Если вы на все происходящее смотрите исключительно пессимистически, вам требуется экстренная помощь. Возможно, у вас просто сложный период в жизни, но по-

мните, что было написано на кольце у мудрого царя Соломона: «Все проходит», — следовательно, и ваша черная полоса обязательно кончится. И еще одна расхожая истина — если мы не в силах изменить обстоятельства, то мы можем изменить свое отношение к ним. Огромное влияние на человека, как оказалось, имеют и природные факторы: дождливая погода, ранние сумерки, изменение атмосферного давления, просто лунные циклы, которые действуют не только на самочувствие женщин, но и на все человечество в целом. Например, точно известно, что полнолуние особенно порождает стрессы и ужесточает конфликты, именно в это время происходит большинство случаев обострения болезней. Обратите внимание на свое здоровье именно в эти дни. Возможно, вовремя принятое успокоительное (например, валерьянка, корвалол или несколько капель настойки пиона) поможет вам обрести хорошее настроение и улучшит самочувствие. Раздражение отступит, и жизнь будет казаться уже не такой мрачной.

Ничто не может больше навредить человеку, чем неумение получать от жизни удовольствие. А ведь радоваться жизни, быть оптимистом — большое искусство. И ему следует учиться, как азам арифметики. Помните: «У природы нет плохой погоды, каждая погода — благодать. Дождь ли, снег — любое время года надо благодарно принимать»? И правда, давайте радоваться не только солнышку и теплу, но и дождю (ведь он поит землю и так хорошо успокаивает нервы), наступившим холодам (ведь скоро все покроется белым пушистым покрывалом, которое заискрится при свете вечерних фонарей, а там и Новый год — волшебный, волнующий праздник), да просто любому наступившему утру! Ведь грядущий день обещает новые открытия, новые встречи, новые знакомства... А это безумно интересно! И всему надо учиться радоваться.

Конечно, вы не раз встречали людей, которые начинают копить деньги на похороны, едва родившись, которые предпочитают красивым вещам практичные, которые читают только политические газеты, которые... (продолжите сами).

Человек, лишающий себя удовольствий, страдает не только морально. Ученые американской ассоциации исследований в области наслаждений считают, что в первую очередь это отражается на физическом здоровье. Исследования доказали, что отсутствие наслаждений разрушает иммунную систему. Человек часто болеет, долго поправляется, а его дом превращается в филиал аптеки. А вот у тех, кто умеет славно проводить время, в слюне было обнаружено антитело, противостоящее инфекциям носоглотки.

Обнаружено, что обитатели домов престарелых, где принят «час коктейлей», живут дольше. Стаканчик вина не только приводит их в движение и пробуждает разговорчивость, но и делает более веселыми. А смех, как известно, оказывает благотворное влияние и в психическом, и в физиологическом отношении. Человек, часто смеющийся, более здраво относится к различным жизненным обстоятельствам, не делает из мелочей трагедии, не теряет самообладания даже в самых тяжелых ситуациях. Попутно он избавляется от головных болей, пониженного давления и учащенных сердцебиений.

Не испытывайте чувства вины за получаемое удовольствие. Максимизируйте наслаждения, смейтесь от души — и вы всегда будете здоровы!

ВАШ ВЕРНЫЙ ВЫБОР

И третья, не менее важная составляющая человеческого здоровья — правильный выбор. Проблема выбора встает перед каждым из нас, стоит только почувствовать легкое недомогание и понять, что это — банальная простуда. Конечно, нужно срочно принимать меры — тянуть, ждать, что само пройдет, нельзя. В умении быстро реагировать на признаки болезни — тоже залог будущего успеха в лечении. Но вот чем лечиться? Как из множества целебных трав выбрать самые подходящие именно для вас? Или как из десятка-двух лекарственных препаратов, предлагаемых вам лечащим врачом и вездесущей рекламой, выбрать именно тот, который принесет облегчение или полное исцеление? Как осуществить свой выбор? На каком методе

остановиться? Ведь методы и средства лечения одного и того же заболевания могут быть различными. Один врач советует одно, другой — другое, народная медицина рекомендует третье. Сделать правильный выбор сложно и... просто. Чтобы не ошибиться, нужно всего лишь очень чутко и внимательно прислушаться к самому себе и выяснить, как вы реагируете на данное народное средство или на данное готовое лекарство. Не отторгает ли его ваш организм? Или вы чувствуете, что это именно ваше лекарство и *ваша* трава, которые непременно вам помогут? И именно этот, а не другой метод лечения принесет вам ощутимую пользу? «Сама болезнь скажет, чего хочет», — гласит народная поговорка. И если из множества средств и методов лечения вы изберете единственно необходимое *вам*, то почувствуете радость сродни той, что мы испытываем, встретив любимого человека. Эта радость вселит в вас надежду на правильность выбранного лечения и веру в скорейшее выздоровление. Так что, выбирая лечение, прислушайтесь к своему организму — он вас не подведет!

В медицине существует обобщающее для всех простудных заболеваний понятие ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. При выработке правильной стратегии борьбы за здоровье мы в нашей книге будем называть ОРВИ простудой. Характерные **симптомы простуды** — общая слабость, недомогание, боли в грудной клетке, сухой или с мокротой кашель, повышенная температура тела. А теперь попробуем провести дифференцированную экспресс-диагностику простудных заболеваний. Итак:

— если вас мучают сильные головные боли, «ломит» мышцы и суставы, накатывает слабость, а нервы будто обнажены, температура около 39° С, в горле першит, нос заложен, но насморка, как такового, нет — значит, у вас **грипп**;

— если из носа течет, но самочувствие вполне сносное и температура не выше 37° С — вы подхватили **риновирусную инфекцию**, то есть у вас обычный насморк;

— если голос сел или осип и постоянно беспокоит «лающий» кашель — значит, вы заболели **ларингитом** — вос-

палением гортани. А «подарил» его вам вирус парагриппа;
- если после первых общих признаков недомогания вам стало трудно дышать, появился сперва сухой, мучительный, а затем с мокротой кашель и температура никак не желает снижаться – значит, у вас **бронхит**, который «вырос», возможно, из гриппа;
- если на 2–3-й день к ознобу, кашлю и насморку прибавилось чувство рези в одном, а то и во втором глазу, миндалины и горло покрылись сероватыми или белыми пленочками, а лимфоузлы увеличились, знайте: вы стали жертвой **аденовирусной инфекции**, или, попросту говоря, **ангины**.

Обо всех этих и некоторых других простудных болезнях и домашних способах борьбы с ними мы и расскажем в этой книжке. Каждому заболеванию будет посвящена отдельная глава, и из множества предлагаемых рецептов излечения вы сможете выбрать наиболее подходящие именно для вас.

Глава 2

СИМПТОМАТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ САМОПОМОЩИ

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

Простуда — самое массовое заболевание. Собственно, сама простуда еще не болезнь, но она создает условия, предпосылки для различных заболеваний. Вот почему так важно принять меры при самый первых признаках простуды, то есть упредить болезнь.

Если вы промочили ноги, придя домой, сразу же натрите их водкой, разогрейте как следует и наденьте сухие шерстяные носки. Можно наклеить на подошвы перцовый пластырь — держите сколько вытерпите.

Но так уж устроен наш организм, промочил ноги — насморка не миновать!

При появлении насморка или озноба выпейте полстакана теплой воды с пятью каплями йода. Перед сном обязательно выпейте две чашки чая с медом, можно чай заменить молоком, но пить обязательно горячим. Если вы все-таки решили остановиться на чае, то можно добавить туда же еще и лимонного сока. Закутайтесь хорошенько и постарайтесь поспать подольше. После сна и обильного потоотделения простуда может полностью пройти. Есть и еще один эффективный метод под названием «горячие носки»: замочите шерстяные носки в горячей соленой воде (десертная ложка на стакан), быстро отожмите досуха и наденьте на голые ноги (если шерсть колется, можно

сначала надеть тонкие хлопчатобумажные). Поверх — мягкие полиэтиленовые пакеты, а сверху — сухие шерстяные носки большего размера. Оставьте такой компресс на всю ночь.

Если на губах появилась лихорадка (герпес), лучше всего сразу эти места прижечь спиртом или одеколоном. Хорошо подсушивает лихорадку на губах обычный тальк или цинковая мазь.

При первых признаках заболевания нужно принять *горячий душ*. Старайтесь прогреть лицо, шею, грудь. Если позволяет сердце и нет высокой температуры, примите вместо душа *горячую ванну* в течение 10–15 минут. Выходить из ванны лучше с посторонней помощью — может закружиться голова. Затем насухо вытритесь и ложитесь в постель, укутавшись одеялом, пропотейте под ним минут 30—40. Для этого выпейте стакан горячего травяного настоя или чая (например, с малиной, медом, прополисом). Кстати, и в ванну стоит добавить травяной настой (например, березового листа, зверобоя, ромашки).

В течение дня советуем также попринимать и гомеопатические лекарства, продающиеся в гомеопатических аптеках: *ляхезис 6* (при ангине), *аконит 6* (при повышенной температуре без выраженных воспалительных явлений), *баптизия 6* (при частых ОРВИ с преобладанием водянистых выделений из носа), *меркурий солюбилис 6* (при ОРВИ у ребенка, страдающего экссудативно-катаральным диатезом), *беладонна 6* (при явном воспалении слизистой носа, горла, конъюнктивы глаз и др.). Если вы не аллергик, то съешьте, медленно рассасывая, 1—2 ч. ложки меда. Одним из лучших природных антибиотиков является чеснок (можно просто съесть дольку или намазать чесноком сухарик). А на ночь за щеку заложите кусочек прополиса (если прополис настоящий, то будет ощущаться некоторое жжение и небольшое онемение языка).

Таким образом, мы массированно действуем сразу по трем направлениям: активизируем защитные силы (ванна, гомеопатия, мед), выводим микробы и продукты их токсической жизнедеятельности (ванна, обильное питье), уничтожаем микробов (чеснок, прополис).

Если температура тела после ванны поднимется, ни в коем случае не сбивайте ее. Ведь для этого вы и принимали ванну: при гипертермии (повышенной температуре) иммунным телам легче справляться с микроорганизмами. Вообще, вам нужно раз и навсегда усвоить: температура – это защитная реакция организма, и сбивать ее нужно лишь в крайних случаях, а именно:

— если температура выше 38,5–39° С;
— если вы плохо переносите даже небольшую температуру;
— если по каким-то причинам в организм поступает мало жидкости;
— если есть склонность к судорогам, развивающимся на фоне лихорадки.

При лихорадке (температуре) особенно эффективен *лахезис 6* (принимайте его по 3 горошинки каждые 2 часа).

Не злоупотребляйте жаропонижающими лекарствами. Принимать их можно не более 5 дней и запивать следует большим количеством воды.

Не пейте на ночь быстрорастворимые шипучие таблетки — это способствует образованию камней в почках.

Сбить температуру можно, растирая тело водкой или 3-процентным уксусом, наполовину разведенным водой. *Можно растираться* и обыкновенной водой. На время процедуры разденьтесь, а после нее не одевайтесь сразу же.

Для снижения температуры *пейте чай* с малиной, липовым цветом и медом, клюквенный и брусничный морс. Заварите по рецепту чая жаропонижающий напиток: 2 ст. ложки сухой малины или малинового варенья, 4 – мать-и-мачехи, 3 – подорожника, 2 – душицы.

Если на коже выступила сыпь, надежды на то, что болезнь пройдет к утру, не остается — необходимо вызвать врача. Так же нужно поступить, если отдельные симптомы заболевания явно не соответствуют классическому варианту ОРВИ: есть сильные боли в животе, стул более 3 раз в день, сильнейшие головные боли, глубокий кашель и боль в груди, затруднение глотания или дыхания, тошнота или рвота.

При составлении *рациона питания* обратите внимание на витамины А, Е и С. Огромную пользу принесет выпитый натощак стакан апельсинового сока — с мякотью, *без*

добавления сахара. Охлажденный томатный сок с 1 ч. ложкой растительного масла хорош для защиты клеток организма. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. До минимума сократите употребление алкоголя, кофе, старайтесь меньше курить. Позаботьтесь о достаточном сне. Известно, что именно в фазе глубокого сна гормоны, ответственные за регенерацию иммунной системы, обеспечиваются новой питающей энергией.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ

Простудные заболевания — чего греха таить — частые гости, нежеланные, но привычные почти в каждом доме. И что же мы делаем в первую очередь, чуть кто из близких затемпературил, зачихал, закашлял? Ну, конечно, бежим в аптеку: кто за парацетамолом и аспирином, а кто, кому живется чуть лучше — за колдрексом, панадолом и прочей «УПСой». А надо ли? Надо ли тратить деньги, терять время, а главное — рисковать собственным же здоровьем? Ведь не секрет, что часто, леча одно, мы калечим другое. Нам не дано предугадать, как эта маленькая симпатичная таблеточка отзовется в наших почках, печени, желудке, суставах, сосудах и т. д.

Да и зачем прибегать к химии, когда человечество выработало столько эффективных домашних способов и средств лечения всевозможных заболеваний, причем средств во всех отношениях безвредных, безопасных и, что тоже в наши дни немаловажно, более дешевых?

В нашей книге мы предлагаем только народные методы и лекарства, избавляющие от простуды во всех ее проявлениях.

Лук и чеснок от простуды — самое простое и доступное средство. Есть их надо утром и вечером. Если почувствовали признаки простуды, то утром натощак вместе с луком или чесноком врачи советуют принять полтаблетки дибазола. Итак, утром — и лук, и чеснок. А запах? Некоторые предпочитают проглатывать кусочки чеснока, не прожевывая их, — лишь бы не было запаха. Действитель-

но, запаха в этом случае не будет, но и пользы — никакой. В том-то и дело, что для защиты от гриппа необходимо присутствие хотя бы небольшого количества чесночного сока именно в полости рта. Как раз он, этот сок, и создает надежный заслон от всех вирусов и микробов. А избавиться от запаха чеснока или значительно уменьшить его довольно просто. Прополощите рот лимонным соком — и все дела. И запах уменьшится, и защита сохранится, и горло лимонным соком продезинфицируется.

Лук и чеснок употребляются при простуде и наружно: разрезать большую луковицу, нюхать и вдыхать пары лука ртом, повторять процедуру 3—4 раза в день. В промежутках между этими процедурами намочить ватку в толченом свежем чесноке и вложить поглубже в нос.

Чеснок. Очистить 3 зубчика чеснока, измельчить, залить 50 мл кипятка, настоять 2 часа, закапывать в нос. Через 2 дня раствор приготовить заново.

Лук (кашица). Свежую луковицу натереть на терке. Полученную массу выложить на два слоя марли. Компресс накладывать на нижнюю часть носа на 10 минут, предварительно смазав нос подсолнечным маслом (во избежание раздражения).

Внутрь принимать чесночные капли: по 1 капле на язык, распределить по всему рту, а потом глотать. Для приготовления капель растолочь 2 головки чеснока, залить стаканом водки и хорошо взболтать. Лечение проводить 3—4 дня.

Настой лука в молоке. Натертую луковицу залить 0,5 л горячего молока, настоять в тепле 2 часа. Один стакан горячего настоя выпить на ночь, другой — утром.

Чесночный сок. 8 капель чесночного сока развести в 1 ст. ложке горячего молока. Принимать 3—4 раза в день. На ночь можно принять 1 ст. ложку смеси меда с чесночным соком, запить кипяченой водой.

Кстати, пришло время напомнить вам о давно известном: лучшее лекарство от простуды с младенчества и до старости, конечно же, *мед*. Мед (а в последнее время и про-

дукты пчеловодства) входит как основной компонент в состав различных средств — как внутренних, так и наружных — для лечения верхних дыхательных путей и носоглотки при различных заболеваниях простудного характера. Мед — лекарство полезное, вкусное, всеми любимое. Только, к сожалению, не абсолютно всем подходящее. Некоторые люди подвержены аллергии на мед и медопродукты. Больным аллергикам средства, в составе которых есть мед, а тем более мед в чистом виде, принимать либо вовсе нельзя, либо можно, но с большой осторожностью. А все остальные — принимайте на здоровье!

Прополисно-чесночный бальзам. Вначале готовится настойка чеснока: 200 г свежеизмельченной чесночной массы поместить в бутылку из темного стекла и залить 200 мл медицинского спирта. Выдержать в темном месте 10 дней, профильтровать, добавить 50 г меда, 30 мл 10-процентного спиртового экстракта прополиса, размешать до полного растворения меда и выдержать еще 2–3 дня. Принимать препарат каплями по схеме, разбавляя в 50 мл молока, за 20 минут до еды. Курс лечения 30 дней. Затем сделать перерыв на 5 месяцев и повторить курс.

Препарат, помимо профилактики атеросклероза, полезен при язве желудка, пневмонии, бронхитах, склонности к ОРЗ.

Схема дозировки прополисно-чесночного бальзама

День приема	Количество капель		
	завтрак	обед	ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1
11–30-й	25	25	25

Прополис. Четверть стакана кипяченой охлажденной воды добавить 30 капель спиртового экстракта прополиса. Получится эмульсия цвета молока. Эту дозу принимать ежедневно за полчаса до еды 3 раза в день. Курс приема – 20 дней. Можно жевать прополис после приема пищи в течение 10–15 минут, до 5 г прополиса в сутки (обладает высоким противомикробным, противогрибковым и противовирусным действием).

Мумие. По 0,3 г в смеси с молоком утром натощак и вечером перед сном.

Мед с соком лимона. 100 г пчелиного меда (лучше липового) смешать с соком 1 лимона и растворить в 800 мл кипяченой воды. Пить в течение дня.

Сделать смесь: молоко (горячее) – 1 стакан, мумие – 0,2 г, сливочное масло – 1 ч. ложка, мед пчелиный – 1 ст. ложка. Выпивать по 2 стакана в день, утром и вечером. При наличии кашля в смесь добавить 1/3 ч. ложки питьевой соды.

На терке натереть 3 головки чеснока, смешать с 500 г меда и 6 протертыми лимонами (с 3 снять кожуру). Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером за 20 минут до еды.

Молоко с медом. Развести 1 ст. ложку меда в стакане теплого молока и выпить небольшими глотками. В день выпивать по 2 стакана.

Овсяное молоко. Взять 1 стакан промытого овса с шелухой (зерно не должно быть протравленным!), залить литром молока и томить на слабом огне 1 час, процедить и пить горячим с медом и маслом. Особенно хорошо принимать такое молоко на ночь.

Не менее действенным и вкусным средством являются *вареные в молоке отруби.* Они хорошо помогают при потере голоса и бронхите. На 2 л молока взять 500 г отрубей (любых, кроме рисовых). Варить отруби в молоке час, подсластить их жженым сахаром или медом. Пить в очень горячем виде целый день.

Сделать смесь: оливковое масло — 2 ст. ложки, яйца — 2 желтка, мука пшеничная — 1 ч. ложка, мед — 2 ч. ложки. Принимать по 1 ст. ложке 7—8 раз в день.

Горчица (семена), мед, имбирь. 20 г семян горчицы слегка обжарить, растереть в порошок и смешать с медом, приготовить таблетки размером с фасоль. Принимать по 5—10 таких таблеток в течение дня, запивая обязательно отваром имбиря — отличное средство от кашля.

Редька (натертая), мед. Смешать в равных пропорциях, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Смесь меда с соком хрена и соком лука (1:1:1) принимают при простуде по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Настойка апельсина при лихорадочных состояниях. 50 г сухих, измельченных в кофемолке апельсиновых корок залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая. Процедить. Принимать по 25—30 капель 5—6 раз в день.

Настой малины с медом — замечательное потогонное средство: заварить в стакане 2 ст. ложки сухих или 100 г свежих ягод малины, через 10—15 минут добавить 1 ст. ложку меда и принимать в теплом виде по стакану 3 раза в день — и сразу в постель. Учитывая, что вам нужно для выздоровления хорошенько пропотеть, нельзя во время приема этого средства выходить на улицу или сидеть на сквозняках. Разрешите себе в этот день расслабиться и выспаться.

Экзотический чай. Обязательно попробуйте его при первых признаках простуды — горячий чай с лимоном (лимона не жалейте) и с перцем. Обладает сильным потогонным свойством.

Настойка алоэ — прекрасное народное средство от простуды и кашля: на одну бутылку вина взять 4 стебля алоэ и настоять 4 дня, принимать 3 раза в день по одной рюмке; или взять около литра чистого спирта, настоять 4 стебля алоэ в течение 4 дней. Принимать 3 раза в день по 40 капель.

Налить в кастрюлю полстакана воды, 300 г меда и добавить лист мелко покрошенного алоэ. Варить на очень медленном огне 2 часа. Перемешать и хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Алоэ — 200 г, мед (лучше липовый) — 1 кг, оливковое масло — 200 г, березовые почки — 100 г, липовый цвет — 50 г, цветы ромашки — 30 г. Перед приготовлением сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно от этого в двух стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет. Прокипятить 1—2 минуты. Влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед. Размешать. Отдельно в одном стакане [illegible] заварить ромашку (не кипятить) и влить в эту смесь. Размешать и разлить в две бутылки, добавить в каждую [illegible] г оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

100 г сока алоэ, 500 г коровьего топленого масла, 25 г мумие, 50 г измельченного очищенного прополиса, 250 г пчелиного меда, 25 г свежей сосновой живицы. Все смешать, подогревая до полного растворения. Дать остыть. При остывании помешивать, настаивать 5—6 дней и принимать по 1 ст. ложке 2—3 раза в день (обязательно на ночь).

Сделать смесь: алоэ (сок) — 100 г, лимон (сок) — 4 шт., орех грецкий (ядро) — 500 г, мед — 300 г. Принимать детям по 1 ч. ложке, а взрослым по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды при кашле, бронхите и т. д.

Пихтовое масло (1 часть) хорошо смешать с облепиховым (оливковым, подсолнечным) маслом (1,5 части) и закапывать в нос по 1 капле в каждую ноздрю. Одновременно втирать пихтовое масло в область груди, воротниковой зоны спины, биологически активных точек вдоль носа.

Девясил (корень), красное вино, мед. На 0,5 л кагора или похожего вина положить 1 ст. ложку молотого корня девясила и варить, добавив мед. Остудить до теплого состояния и процедить. Принимать по 50 г после еды при кашле и повышенной температуре.

Анис (семена). Полстакана анисовых семечек залить в кастрюле стаканом кипяченой воды, кипятить 12—15 минут, настоять 20 минут, процедить и в теплый раствор добавить четверть стакана меда (лучше липового), растворить его, затем влить 1 ст. ложку коньяка, перемешать и пить по 1 ст. ложке каждые полчаса. Рецепт нужно использовать во время простуды при потере голоса.

Свекла (сок). В стакан сока влить 1 ст. ложку уксуса, 10 минут настоять и полоскать этим соком горло (при воспалительных заболеваниях горла).

ЧАИ, НАСТОИ, ОТВАРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Липовый цвет (настой). 1 ст. ложку сухих цветов липы заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и пить теплым по 1—2 стакана в день. Сильное потогонное средство.

Липовый цвет (отвар). 2 ст. ложки цветков липы залить 2 стаканами кипящей воды, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Этот отвар пьется горячим на ночь по 2—3 стакана за раз. Помогает излечить простуду полностью. Можно добавить мед для вкуса.

Черная смородина. Употреблять в любом виде с горячей водой и медом (до 4 стаканов в день). Хорошо сделать отвар из веточек смородины: мелко нарубленные веточки (полную горсть) заварить 4 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в горячем виде 2 стакана с медом. Провести такое лечение дважды.

Шиповник (ягоды). Сухие ягоды растолочь, взять 5 ст. ложек ягод на литр холодной воды, кипятить 10 минут, настоять в тепле 10 часов, процедить. Принимать по полстакана 3—4 раза в день.

Ежевика (лист). 3 ст. ложки измельченных листьев залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 7—10 минут, настоять полчаса, процедить и пить по полстакана 2—3 раза в день.

Ива (кора). 1 ч. ложку измельченного сырья заварить стаканом кипятка, настоять в термосе полчаса, процедить и выпить (снимает головную боль уже через 15—20 минут после приема).

Черемуха (цветы). 2 кисточки сушеных цветов на стакан кипятка, настоять в тепле полчаса, процедить и теплым полоскать горло при ангине. Несколько последних глотков можно проглотить. Можно взять в рот сушеных цветов и пососать их 15—20 минут, затем обязательно выплюнуть.

Девясил (корень). 2 ст. ложки измельченных корней девясила залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить, добавить 2 ст. ложки меда и пить по полстакана 3—4 раза в день за час до еды.

Малина (сухие плоды). 1 ст. ложку плодов залить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить горячим с медом по стакану 2—3 раза в день.

Ель (молодые побеги), молоко. 30 г молодых измельченных побегов (или молодых шишек) варить в 1 л молока 10 минут, настоять 3 часа, процедить и пить по 1 стакану 3—4 раза в день при простуде, заболеваниях органов дыхания. Отвар оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее и обезболивающее действие.

Сосна (почки). 1 ст. ложку почек сосны залить стаканом кипятка, выдержать на кипящей водяной бане полчаса, настоять 15 минут, процедить и пить по полстакана 2—3 раза в день после еды.

Клевер (цветы, лист). 1 ст. ложку сушеного или свежего клевера заварить стаканом крутого кипятка, полчаса настоять, процедить и добавить ложку меда (при высокой температуре, обычно за сутки при условии сильного потовыделения она спадает).

Брусника (ягоды). Пьют в виде морсов. Из веточек готовят настой: 1 ст. ложку измельченных веточек залить стаканом кипятка, настоять 40 минут в тепле, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4—5 раз в день.

Шалфей (трава). 1 ст. ложку измельченной травы шалфея залить стаканом молока, вскипятить, настоять 40 минут при закрытой крышке и процедить. После чего снова вскипятить и выпить перед сном.

Солодка (корень). 1 ст. ложку толченого корня залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 20 минут, настоять полчаса, процедить и отжать. В полученный настой долить кипяченой воды до первоначального объема (200 мл), хранить в холодильнике не более 2 суток. Принимать по 1 ст. ложке 4—5 раз в день (отхаркивающее средство при остром и хроническом бронхите).

Если вы простудились летом, вам поможет *настой листьев яблони*: на 1 часть свежих измельченных листьев взять 5 частей кипятка, настоять, добавить для вкуса сахар или мед и пить в теплом виде по полстакана [illegible] 2 часа. Это средство поможет вам не только справиться с простудой, но и восстановить охрипший голос.

ПОТОГОННЫЕ ЧАИ

Липа (цвет), бузина черная (цвет) — в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить и выпить горячий отвар в один прием.

Малина (плоды), липа (цвет) — в равных пропорциях. 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, настоять полчаса. Пить по стакану горячего настоя с медом на ночь как потогонное.

Зверобой (трава), липа (цвет), шиповник (ягоды) — все поровну. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять полчаса в тепле и пить с медом по стакану 3—4 раза в день.

Липа (цвет), калина (плоды) — в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, процедить, пить горячим на ночь по 1—2 стакана.

Солодка (корень), липа (цвет) — в соотношении 2:3 смешать, измельчить. Настоять в термосе 1 ст. ложку сбора на

стакан крутого кипятка, процедить и принимать по 2—3 стакана в день.

Ива (кора) — 1 часть, *мать-и-мачеха (лист)* — 2 части, *душица (трава)* — 1 часть. 2 ст. ложки сырья кипятить 20 минут в 400 мл воды на малом огне. Остудить и процедить. Объем отвара довести до исходного и пить горячим 3 раза в день по 2/3 стакана с медом.

Мята (лист) — 1 часть, *шиповник (плоды)* — 1 часть, *липа (цвет)* — 2 части. 1 ст. ложку на стакан кипятка, кипятить 5 минут, процедить и выпить с медом.

Ромашка (цвет), бузина черная (цвет) — взять поровну. Настоять 20 минут в термосе (1 ст. ложка сбора на стакан крутого кипятка). При простуде выпивать 2—3 стакана горячего настоя в день. Можно в этот сбор добавить цвет липы и лист мяты.

ИНГАЛЯЦИИ

Усилить эффективность траволечения простудных заболеваний можно таким простым и сильнодействующим методом, как паровые ингаляции. Этот способ особенно хорошо помогает при заболеваниях органов дыхания — при кашле, першении и боли в горле, насморке. Для проведения ингаляции дома нужно иметь кастрюльку или чайник, специально отведенные для этих целей, плотное полотенце, которым вы будете накрываться, вдыхая пары, и то средство, которое вы будете заваривать для лечения.

Картофель. В кастрюлю положить картофельную кожуру, сварить, дышать паром в течение 10 минут (при отсутствии температуры).

Пихтовое масло. Сочетать втирание пихтового масла в крылья носа и грудную клетку с ингаляцией. В кастрюлю налить кипяток, капнуть 3—4 капли масла, накрыться и дышать. Когда масло испарится, добавить вновь 3—4 капли. Продолжительность ингаляции 7 минут. После процедуры накрыться теплым одеялом и выпить потогонный чай с медом.

Также можно использовать для *ингаляций траву зверобоя, медуницы, донника, душицы, цветы бузины черной, лист черной смородины, свежеизмельченную хвою можжевельника, корень алтея, солодки, девясила, почки березы и сосны, ели.*

Хорошо в готовый раствор для ингаляции добавить *сок лука или чеснока* или 1/2 ч. ложки *питьевой соды* на стакан. Длительность 10—15 минут. Курс 5—10 ингаляций.

После ингаляции больного накрыть теплым одеялом и дать потогонный чай с медом. Особенно хороший эффект дает липовый мед.

Гидротерапия

Благоприятный эффект при простудных заболеваниях оказывают *ванны с лекарственными растениями.* Ванна должна быть теплой, с температурой 38—39° С. Длительность приема 10—15 минут. **При высокой температуре и плохом самочувствии ванну принимать нельзя!**

Для ванн подходят такие растения: ромашка (цвет), сосна (хвоя и побеги), листья дуба, березы, ветви можжевельника, трава мяты, душицы, ромашки, полыни, шалфея, тысячелистника, корень аира, валерианы, луговое сено, сенная труха. Можно использовать 1—2 растения, но более сильный лечебный эффект дают отвары из 4—5 растений.

Для приготовления ванны 300—400 г сырья залить ведром крутого кипятка, настоять в тепле час, процедить и вылить в ванну.

Горчичная ванна. 250—400 г порошка горчицы размешать с теплой водой до консистенции сметаны, растереть до появления едкого запаха горчицы. Кашицу влить в ванну, хорошо размешать. Температура ванны 35—36° С, длительность приема 5—6 минут. После ванны обмыться под душем и закутаться в теплое одеяло.

Сосновая ванна (иглы, шишки). Посуду емкостью 10 л наполнить до трети объема измельченным сырьем, долить водой и варить на слабом огне 30 минут, настоять в плотно закрытом виде 12 часов. Процедить и вылить в ванну. Хорошо в ванну добавить 20—30 капель масла из сосновых

игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки.

Ножная ванна из трав. Взять по 4 части цветков ромашки и толченого семени горчицы и 2 части листа розмарина или 3 части горчицы (толченое семя) и 2 части листа шалфея. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л холодной воды и настоять. Настой использовать для ножных ванн.

Горчичная ножная ванна. В бак с водой температурой 42° С опустить ноги и держать их 15—20 минут, время от времени подливая горячую воду. Для усиления действия положить 2 ст. ложки сухой горчицы. После процедуры надеть теплые носки, лечь в постель.

РЕБЕНОК ПРОСТУДИЛСЯ

Дети часто простужаются. Первый признак, что ребенку нездоровится, — это его беспокойное поведение, частые слезы, капризы. Ну и, конечно, выделения из носа, покашливание и подъем температуры. Обычный вопрос: надо ли как-то снижать температуру? Многие врачи считают, что лучше этого не делать, поскольку при температуре организм более интенсивно и даже более эффективно борется с вирусами. Не сбивать температуру можно лишь в том случае, если она не очень высокая — до 38° С. Если выше — а у детей температура может подняться стремительно, — то обязательно принимайте меры к ее понижению, так как могут начаться судороги.

Есть проверенный *народный способ понижения жара,* при котором защитные силы организма увеличиваются. Возьмите уксус и воду, сделайте слегка кислый раствор (ни в коем случае не пользуйтесь уксусной эссенцией!). Намочите в растворе марлечку и протирайте ею тело ребенка. Особенно хорошо и интенсивно нужно протирать под мышками и в паху — местах расположения желез. Можно положить на головку ребенка компресс из уксусной воды. В этом случае жар будет переноситься намного легче, но вы постоянно должны находиться рядом, чтобы не допустить осложнений. Обтирания следует делать часто, так как на горячем тельце вода быстро высыхает.

Для лечения ребенка вы можете подобрать тот или иной рецепт из «взрослого» перечня, поскольку это все-таки не химические препараты, а мягкие народные средства: вреда они, конечно, не принесут. Возможно, вам придется лишь снизить дозу в зависимости от возраста ребенка и, само собой, не применять в этом случае спиртовых настоек внутрь. Если вы не уверены в аллергической реакции своего сына или дочки, то очень осторожны будьте с рецептами, в состав которых входит мед.

Для детей, особенно остро реагирующих на вкус лекарства, мы постарались подобрать «вкусные» противопростудные средства.

Морковка с медом от простуды — очень простое и вкусное лекарство, которое надо заготовить осенью на случай осенне-зимних недомоганий. Нужно взять морковку, очистить ее, натереть и залить медом. Настаивать морковку в меде необходимо не меньше месяца.

Сок черной редьки с медом (сахаром). Очищенную редьку натрите на терке или мелко нарежьте, смешайте с медом или пересыпьте сахарным песком и оставьте при комнатной температуре на 5—6 часов. Получившуюся жидкость слейте в бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. Маленьким детям (но не грудным!) — по 1 ч. ложке. Перед сном для снятия симптомов простуды можно дать двойную дозу. Это лекарство очень эффективно от кашля.

Сок репы с медом (сахаром) — обладает аналогичными противопростудными свойствами, сок ее готовится так же, как и в предыдущем рецепте.

Если у ребенка нет аллергии на мед, сделайте ему *медовые жгутики* в нос: жгутики из бинта пропитайте медом и вставьте ребенку в нос.

Капли из сока свеклы и моркови (1:1) закапывать в нос.

Горячие (как только можно терпеть) сваренные вкрутую 2 *яйца* приложить в скорлупе по обе стороны носа и держать, пока не остынут.

Мешочек с кашей. Сшить узенький мешочек из льняной ткани, наполнить его теплой, круто сваренной пшенной кашей и положить мешочек на область носа так, чтобы он закрывал гайморовы пазухи. Держать до тех пор, пока сохраняется тепло (при затяжном насморке у детей, гайморите).

Как уберечься от насморка? «Вот у нас в семье ни у кого никогда не было насморка. Спросите почему? Всех нас научила одному простому средству моя бабушка. Она справедливо полагала, что инфекция скапливается в передней части носа. И заставляла нас, маленьких внучат, обязательно с мылом, обыкновенным детским мылом промывать пальчиком наши носы. „Чем глубже, тем лучше, – говорила она. – Если передняя часть носика чистая – откуда же взяться микробам?“ И мы действительно не болели. Попробуйте этот простой, надежный способ борьбы с насморком: каждый день с мылом промывайте переднюю часть носа и приучите это делать своих детей». (Из письма в редакцию)

Для больных детей приготовьте *овес с молоком.* Для этого во вскипяченное молоко всыпают овес и уже затем ставят в духовку на 1,5—2 часа (на 3/4 л молока 0,5 ст. ложки овса). Получается молоко, обогащенное ценными питательными веществами. Такой отвар с медом дает силу и выносливость, быстро восстанавливает и увеличивает мышечную силу во время болезни. Отвар овса с маслом полезен для легких при бронхите и одышке, применяется в качестве отхаркивающего и противокашлевого средства.

Полоскания морской водой. Если она неочищенная, вскипятите сначала насыщенный раствор, остудите его (песок осядет), процедите и при полоскании разбавляйте теплой кипяченой водой. Можно делать раствор для полоскания из морской соли, которая продается в аптеках.

Березовые веточки. 5–6 березовых веточек с почками опустите в стакан с кипятком, дайте настояться. Это полоскание особенно подходит детям – в нем нет никакого привкуса, оно не дает сильного раздражающего эффекта. Нужно только почаще полоскать им горло – каждые час-два.

Дети охотно лечатся, когда лекарство вкусное. *Гоголь-моголь* — именно такое лекарство, помогающее при кашле. Два яичных желтка растереть с сахаром добела и съесть утром натощак в два приема. (Лучше, если это будут яйца от домашних кур и обязательно тщательно вымытые!)

Хурма. При сильном кашле хорошо съедать по 2—3 штуки зрелых плодов хурмы 2 раза в день — и вкусно, и полезно.

Оливковое масло с медом. Смешать в равных пропорциях. Давать маленьким детям по 1 ч. ложке 4 раза в день при кашле (средство эффективно и при лечении коклюша).

Средство от кашля для грудных детей (**можно употреблять только детям, не страдающим диатезом и аллергией на мед!**). К 1 ч. ложке *меда* прибавить 2 ст. ложки *семян аниса* и щепотку *поваренной соли.* Все это залить стаканом воды, довести до кипения, процедить. Давать питье ребенку теплым, по 1 ч. ложке каждые 2 часа. По мере стихания кашля дозу следует уменьшить.

Настой из ромашки незаменим при лечении затяжного кашля, бронхита или пневмонии. 1 ст. ложку сушеной ромашки залить в термосе 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение часа. Принимать каждый час (!) по 1 ст. ложке теплого настоя. Уже к вечеру кашель начнет стихать. Если одного дня для лечения окажется недостаточно, повторите процедуру. Так лечить кашель могут и взрослые, и дети. Кстати, если теплый настой ромашки закапывать в нос каждый час, то это поможет не только избавиться от насморка, но также и от болей в горле.

Рябина (плоды). Плоды рябины измельчить, добавить воду в двукратном по отношению к массе ягод объеме, варить в течение 4—6 часов, отфильтровать осадок, затем снова пропарить, чтобы получилась тянучка, сделать «конфеты». Принимать по 6—7 г в день — дети такое лекарство очень любят.

Сладкое лекарство — жженый сахар — быстро снимает у детей приступы кашля, и они пьют его с удовольствием.

Поставьте на слабый огонь чистую сковородку, всыпьте в нее 2 ст. ложки сахара и, помешивая, растопите. Когда сахар приобретет светло-коричневый оттенок, снимите сковороду с огня и вылейте в нее стакан кипятка. Размешайте, остудите, добавьте лимонного сока (или 1/5 ч. ложки лимонной кислоты, или 1 ч. ложку столового уксуса). Если хотите ускорить процесс исцеления, влейте туда же сок одной луковицы (натрите на терке и отожмите). Пить по глоточку каждые полчаса.

Есть и другой рецепт: разогрейте на сковородке сахарный песок до образования темных кусочков, приятных на вкус. При сухом, надоедливом кашле давайте детям сосать эти самодельные леденцы.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА

При первых признаках насморка, когда еще нет обильных выделений, примите горячую ванну, сразу же после ванны приложите горчичники к пяткам на 1—2 часа или наложите на стопы перцовый пластырь, который вполне можно носить сутки-двое. Выпейте чай с медом из плодов шиповника, малины, липового цвета. После этого сделайте кашицу из чеснока и нюхайте ее попеременно, закрывая то одну, то другую ноздрю. Выдох при этом делайте через широко раскрытый рот.

Но если насморк все-таки усилился, так, что из дома без пяти-шести носовых платков в кармане и не выйти, начинайте лечиться. Предварительно усвойте *несколько несложных правил.*

1. Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь.

2. Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5—7 дней. Галазолин, нафтизин, санорин — все они вырабатывают зависимость. Пользуйтесь лучше отривином — он в эту группу не входит, а еще лучше — растительными средствами.

3. Применяйте фитотерапию: 3—4 раза в день закапывайте в нос свекольный или капустный сок, сок алоэ. Силь-

ным лечебным эффектом обладает растительное масло, настоянное на чесноке: измельченную дольку чеснока 8—10 часов настоять в 1 ст. ложке масла, затем отжать через марлю в пузырек из-под капель.

4. Дважды в день промывайте нос теплой водой (36—37° С), минеральной водой без газа или раствором поваренной соли (1 ч. ложка на 0,5 л). Для промывания используйте спринцовку или шприц с надетой на него тонкой полиэтиленовой трубочкой. Во время процедуры держите голову прямо, иначе раствор попадет в ухо по евстахиевой трубе.

5. На ночь положите под голову дополнительную подушку: в таком положении слизь отходит легче, приток крови к полости носа уменьшается и слизистая не отекает.

6. Пейте куриный бульон. Он содержит аминокислоту цистеин, уменьшающую выделения слизи и отечность слизистой оболочки.

КАПЛИ В НОС И ДРУГИЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Простое лекарство. Чтобы вылечить насморк, даже хронический, нужно приготовить луковый сок, смешать одну каплю сока с 1 ст. ложкой воды и закапывать эту смесь в нос каждый час.

Мед. Сделайте два жгутика из бинта, хорошо пропитайте их медом, вставьте их в нос, на глубину примерно 3—4 см. Возьмите еще один небольшой кусок бинта, пропитайте его медом, положите на большой палец, прижмите бинт к небу и удерживайте его языком. В начале процедуры вы почувствуете легкое жжение, затем жжение усилится и появится ощущение тепла. Терпеть нужно столько, сколько сможете. Конечно, если только у вас нет аллергии на мед. Так же можно лечить и гайморит. Через 2—3 дня, максимум через неделю пройдут и насморк, и гайморит.

Ментоловое масло. Закапывать в нос по 3—5 капель масла, одновременно смазывать им лоб, виски, нос. Можно ментоловое масло смешать пополам с камфорным.

Каланхоэ. При начинающемся насморке 2–3 раза в день смазывать в носу соком свежего листа каланхоэ, насморк быстро проходит, не успев развиться в сильный.

Пихтовое масло. Сделать смесь пихтового масла с облепиховым или оливковым в соотношении 1:1,5 и закапывать в нос по 2 капли в каждую ноздрю. После этого выпить потогонный чай и лечь в постель.

Медовые капли. Пчелиный мед развести теплой водой (не выше 40° С) в соотношении 1:2 и закапывать в нос по 5–8 капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

Чеснок, лук, подсолнечное масло. На 2 ст. ложки растительного масла 4 зубчика чеснока и четверть головки репчатого лука. Масло выдержать 30 минут на кипящей водяной бане, затем охладить и добавить перетертые чеснок и лук, настоять 2 часа, процедить и использовать для смазываний слизистой оболочки носа.

Алоэ. Закапывать в обе ноздри по 5 капель свежеотжатого сока через каждые 2 часа.

Морковь (сок), чеснок (сок), растительное масло. Смешать по 1 ч. ложке сока моркови и подсолнечного масла, добавить несколько капель сока чеснока. Закапывать в нос по 4–6 капель 3–5 раз в день.

Лук, мед. 3 ст. ложки кашицы лука залить 2 ст. ложками теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку меда, размешать, настоять час, процедить. Закапывать в нос 4–5 раз в день по 4–6 капель.

Свекла (сок), морковь (сок) — смешать в равных частях и закапывать в нос.

Вареное яйцо. Сварить вкрутую 2 яйца, приложить их в скорлупе по обе стороны носа и держать, пока не остынут.

Лечебная эмульсия: прополис — 5 г, мед — 10 г, масло облепихи — 30 г. Все тщательно смешать, вкладывать в нос смоченные в полученной эмульсии ватные жгутики на 20–30 минут.

Мед, прополис. На ночь в нос вкладывать по кусочку меда величиной с горошину. Из прополиса сделать лепешки и прикладывать между бровями. Если нет раздражения, то можно прикладывать их и на ночь. Всего сделать 6–8 раз. Повтор через 1–2 месяца (при хроническом насморке, гайморите).

Хрен, лимоны. Натертый на терке хрен (только свежий!) смешать с соком 2 лимонов. Принимать по 1/2 ч. ложки 2 раза в день, после этого полчаса ничего не есть и не пить. В течение первой недели прием лекарства будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем, с прекращением слезотечения, выделения из носа прекратятся. Средство эффективно при хроническом насморке.

Душица (цветочные верхушки) — истолочь в порошок и использовать для вдыхания.

Эвкалипт (масло) — по 1–3 капли в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

Багульник (масло) — по 5–7 капель в каждую ноздрю 4–5 раз в день.

Ржаной сухарь положить на горячую сковороду. Когда сухарь начнет гореть, вдыхать дым через ноздри 2–3 минуты. За день проделать эту процедуру несколько раз. Говорят, что насморк проходит очень быстро (старинное народное средство).

От насморка помогает такой старинный и довольно экзотический для наших дней способ: смазывать на ночь подошвы ног *керосином*, после этого надеть шерстяные носки.

Хорошо пропотев в парной русской бане (если нет температуры и позволяет давление), можно избавиться от первых признаков простуды и от насморка (о бане см. гл. 7 «Баня: лечение, очищение, омоложение»).

Если часто болит голова при воспалении придаточных пазух носа, нужно использовать *сок цикламена*. Лечь и ввести в ноздри по 2 капли сока. Через 5 минут наступает

сильная реакция: кашель, чихание, жар в теле, потение. После этого из ноздрей в течение суток идет густой желтоватый гной.

Серебряная вода с концентрацией серебра 20–25 мг/л – в подогретом виде закапывать в нос.

Аппликации медных дисков по обе стороны носа (см. гл. 6 «Целительские практики»).

ПРОМЫВАНИЕ ПОЛОСТИ НОСА

Хорошие результаты дают промывания полости носа. Проводить их можно с помощью пипетки, спринцовки, шприца без иглы. Можно просто втягивать носом лечебное средство из блюдца или прямо из ладони.

Календула, софора, эвкалипт (спиртовые настойки). Сделать слегка теплую, чуть подсоленную воду (2 стакана), добавить 1 ч. ложку любой из указанных настоек. Этой водой промывать нос. Делать 2 раза в день утром и вечером, особенно хорошо при хроническом насморке.

Ромашка (цветки). 1 ч. ложка цветков на 1 стакан кипятка. Кипятить 3–4 минуты, в конце кипячения добавить неполную чайную ложку соли и теплым промывать нос, чтобы лекарство попадало в носоглотку.

Мыльнянка (корень). 1 ч. ложку измельченного корня настоять 8 часов в стакане холодной воды, варить 3–5 минут, остудить, процедить. Теплый раствор (25–27° C) налить на ладонь и, зажав ноздрю, другой втягивать жидкость, попеременно каждой несколько раз. Процедуру делать 2–3 раза в день по 5 минут с короткими промежутками.

Чеснок. 2–3 измельченных зубчика настоять в стакане кипятка час, использовать для промывания носа.

Лимон. Сок лимона втягивать в нос.

Свекла (сок). Забродившим соком свеклы промывать нос.

Взять по 1 ч. ложке борной кислоты, глицерина, спирта. Тщательно смешать, использовать, втягивая в нос.

В стакан воды добавить 4 ч. ложки питьевой соды и 5 капель йода. Все смешать и делать полоскания носа.

Репчатый лук (сок). 1 ст. ложку сока на 1,5 стакана теплой воды. Использовать для полосканий носоглотки.

Для промывания носа можно использовать и такие лекарственные травы, как *зверобой, мята, репяшок, шалфей, мать-и-мачеха, календула, ромашка, липа, хвощ полевой.*

Так называемый *летний насморк* часто возникает летом, когда на смену жаре приходит похолодание. Очень хорошее средство от него — *суренка*, тот самый знакомый сорняк с наших огородов. Сорвите растение с цветочком, одно соцветие хорошо разомните в пальцах до появления сока и смажьте им внутренние пазухи. Повторите процедуру 3—4 раза в течение дня, насморк очень скоро пройдет.

Гидротерапия

Пихтовые ванны, ромашковые ванны: для полной — 300 г цветков ромашки, для половинной — 150 г. Благодаря эфирному маслу ванны целебно влияют на внутренние и наружные воспаления.

Цветотерапия: лечению насморка поможет созерцание голубого цвета.

Ароматерапия: эфирные масла эвкалипта, фенхеля, сосны, розмарина, шалфея.

Литотерапия: кошачий глаз, аквамарин, агат, пирит, янтарь.

Глинотерапия: глиняные примочки на область носа*.

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО

Боль в горле возникает при очень многих заболеваниях, наиболее часто — при простудных и воспалительных, нередко это является сигналом того, что вы подхватили вирус ОРВИ.

---

* Подробнее об этих методах см. в гл. 6 «Целительские практики».

В случаях заболевания горла начинайте лечение полосканиями *раствором фурацилина* или *календулы*. Это безопасное и действенное лекарство. Но перед этой процедурой лучше прополоскать горло раствором питьевой соды, чтобы убрать излишнюю слизь, — тогда действие фурацилина усилится. Для получения еще большего эффекта можно добавить в раствор несколько капель настойки календулы. Не забудьте, что раствор для полоскания должен быть теплым и полоскать им горло нужно не менее 4—5 раз в день по 2—3 минуты. Благодаря такому лечению боль в горле у вас очень быстро пройдет.

Лук с яблоками и медом: натрите на мелкой терке равное количество лука и яблока, смешайте с таким же количеством меда. Принимайте это лекарство по 2–3 ч. ложки 2—3 раза в день — и боли в горле пройдут.

СБОРЫ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

Взять 2 ст. ложки смеси, состоящей из 2 частей *цветков липы сердцевидной* и 3 частей *коры ивы белой*, или козьей, или плакучей, залить стаканом кипящей воды, настаивать 20—30 минут, затем процедить. Настоем нужно полоскать горло несколько раз в день — чем чаще, тем лучше.

Смешать 1 часть *цветков липы* и 2 части измельченной (например, в кофемолке) *коры дуба обыкновенного*, приготовить настой и применять по описанному выше рецепту.

Взять 35 г *листьев шалфея лекарственного*, 35 г *цветков бузины черной* и 30 г *корня алтея лекарственного*, приготовить настой и полоскать им горло (раствор должен быть обязательно таким горячим, как только может терпеть горло) — замечательное смягчающее средство, снимает воспаление слизистых оболочек и, возможно, убережет вас от изнурительного кашля.

2 ст. ложки смеси, состоящей из 1 части корня *алтея лекарственного*, 4 частей *травы душицы* и 6 частей измельченной *коры дуба*, залить стаканом кипятка, настаивать

20 минут, затем процедить и полоскать горло несколько раз в день. Настой должен быть горячим, но не обжигающим.

1 ст. ложку смеси, состоящей из равных частей *шалфея лекарственного, коры дуба, мальвы лесной* и *цветков бузины черной*, залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить, часто полоскать этим настоем горло.

1 ст. ложку смеси, состоящей из 1 части *корневищ аира болотного*, 2 частей *корней алтея*, 2 частей *цветков ромашки*, 2 частей *травы донника* и 3 частей *льняного семени*, залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Горло нужно полоскать теплым настоем несколько раз в день.

Восточный метод лечения. Многие из вас знают, что на пальцах рук есть много активных точек, которые воздействуют на определенные органы и части тела. При заболевании горла нужно взять два стакана с водой. В одном вода максимально горячая, которую вы только сможете вытерпеть, в другом — холодная. Теперь опустите большие пальцы обеих рук в стаканы и подержите их там некоторое время, хотя бы минут 5. Одно уточнение: если горло больше болит с одной из сторон, то руку этой стороны следует опускать в холодную воду. При этом можно применять выбранные вами или назначенные лечащим врачом лекарственные средства — действие лекарств многократно усиливается.

Всем знакомая *душица* — давно известно, что она помогает при простудных заболеваниях. Но можно усилить ее лечебное воздействие. Для этого нужно душицу заварить в молоке: в стакан кипящего молока добавляется 1 ст. ложка сушеной душицы. Снять с огня, настаивать минут 5. Пить, пока настой теплый. Средство помогает даже при сильной заложенности носоглотки мокротой, отходить она будет гораздо легче.

Если пропал голос — поможет простое закаливающее средство. Возможно, для некоторых оно будет неожидан-

...: Что же делать, если у вас пропал голос, а вам предстоит важная встреча или нужно выступать, говорить петь? Нужно набрать в рот холодной воды и тщательно прополоскать рот, десны, верхнее и нижнее нёбо. **Внимание! Нельзя запрокидывать голову и полоскать холодной водой горло!** Напротив, голову нужно слегка опустить и полоскать только рот. И вы почувствуете, как от этого освежающего полоскания начнет согреваться полость рта и тепло пойдет в область горла. Эту процедуру нужно делать 4—5 раз в день.

Очень простой рецепт — пить на ночь *подогретое пиво*. Не очень вкусно, зато полезно и эффективно. Лечит горло, смягчает кашель, восстанавливает голос.

Можно приготовить *кисель из овсяной крупы* — он успокоит воспалительные процессы в горле: крупу запаривают кипятком на 3—4 часа в обычной пропорции (как при приготовлении каши), а затем слитую жидкость варят до тех пор, пока она не станет киселеобразной.

Овсяный отвар, кстати, применяют при желчных камнях и при всех болезнях, связанных с плохой работой печени, а также в незапущенных случаях аллергических заболеваний (ослабляет зуд, улучшает общее состояние).

Существует один оригинальный рецепт избавления от неприятных ощущений в горле, которые появляются обычно в теплую погоду у людей, страдающих заболеваниями легких, склонных к бронхиальной астме. Это, может быть, слишком простой и даже смешной совет, но попробуйте такой действенный и приятный способ лечения. Попробуйте... петь. Вначале будет непривычно и тяжело, но через какое-то время вы так запоете, что забудете о неприятных ощущениях в горле, и симптомы болезни полностью пропадут.

ЛЕЧИМ КАШЕЛЬ

Кашель — одно из самых распространенных проявлений простудных заболеваний. Многие из нас предпочитают лечить его таблетками и аптечными микстурами, что не все-

гда приводит к быстрому результату, особенно если болезнь запущена. И в этом случае гораздо более эффективными будут рецепты народной медицины.

Горькая редька. Порой очень трудно избавиться от кашля, который не поддается никаким лекарствам, в том числе обычно назначаемым врачами антибиотикам. В этом случае куда лучше использовать природные отхаркивающие средства, которые вызывают мокроту и помогают очиститься бронхам и легким. Например, такое испытанное народное лекарство, как черная редька (или горькая – кому как больше нравится). Возьмите крупную редьку, лучше слегка проросшую — в этом случае целебный эффект будет сильнее. Срежьте сверху редьки примерно четвертую часть (хвостик редьки — внизу), сделайте в большей, нижней части редьки углубление, выньте мякоть из середины ножом, налейте туда меда, прикройте сверху срезанной верхушкой и оставьте на день. На следующий день лекарство уже будет готово. Принимать его нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Уже через несколько часов начнет отходить мокрота. А это значит, что вы на пути к выздоровлению. Можно сделать свежевыжатый сок из редьки и принимать его как противовоспалительное, успокаивающее кашель и отхаркивающее средство. Для этого 1 часть сока нужно смешать с 2 частями меда и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день в течение 3–5 дней.

Есть еще один рецепт от кашля на основе редьки.

6–8 штук *черной редьки* нарезать тонкими ломтиками, густо посыпать каждый ломтик сахаром. Через 10–12 часов образуется сладкий сок. Его следует принимать по 1 ст. ложке каждый час.

Смесь *ржи, овса, ячменя и цикория* поровну и немного *горького миндаля* перемолоть, заварить, как кофе. Пить с горячим молоком по 6 раз в день.

Настой инжира. 2 ягоды прокипятить в стакане молока. Пить 4 раза в день по полстакана после еды.

При заболеваниях легких и кашле можно употреблять проваренную смесь *сока алоэ с медом и кагором* или *сок*

алоэ со свиным жиром. Но следует помнить, что **людям старше сорока лет препараты алоэ** противопоказаны, поскольку они могут ускорить рост злокачественных новообразований.

Чесночная настойка. 200 г очищенного и измельченного чеснока залить 0,5 л спирта или водки и дать настояться 14 дней в теплом темном месте. Принимать по схеме приема прополисно-чесночного бальзама (см. стр. 19).

Очень простое средство. Каждому из нас знакомо состояние, когда начинается непрерывный кашель, и чем больше кашляешь, тем труднее остановиться. Известный московский доктор П. А. Попов предлагает очень простое средство: поднимите правую руку вверх и потяните ее так высоко, как только можете. И кашель утихнет. Эта простая процедура (скорее, упражнение) лечит и снимает приступ затяжного кашля.

Гоголь-моголь очень хорошо помогает при кашле. 2 яичных желтка растереть с сахаром добела и съесть утром натощак в два приема. Лучше, конечно, если это будут яйца от домашних кур и обязательно тщательно вымытые (напоминаем о возможном риске заболеть сальмонеллезом при употреблении сырых яиц).

Микстура от сухого кашля. Взять листья алоэ, которому не менее 3 лет. Положить их на 3 дня в холодильник — в холоде они аккумулируют свои лечебные свойства. Затем эти листья перемолоть в мясорубке, к ним добавить примерно такое же количество меда и столько же красного вина. Лекарство готово. Принимается оно по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

На ночь очень хорошо поставить *горчичник с камфорным маслом.* Сначала грудь натирается камфорным маслом до легкого покраснения кожи. Затем смоченный в теплой воде горчичник кладете на грудь. Терпите, сколько сможете. Но в меру, чтобы не сжечь кожу. Эти две процедуры в сочетании обязательно избавят вас от сухого кашля.

При трахеитах и бронхитах рекомендуется *отвар калины с медом* (пропорция 1:2): 1–2 ст. ложки 4–5 раз в день, запивая теплой водой.

Народное средство от сухого кашля. Большую луковицу натереть на терке и смешать в равных пропорциях с гусиным салом. Смесь втирать в грудь и горло вечером перед сном. Больной при этом должен каждое утро съедать 1 ст. ложку этой смеси.

При сухом кашле будет полезен 2-минутный медовый массаж: обмакните подушечки пальцев в подогретую (до 40° С) 1 ч. ложку меда и энергично втирайте в кожу над грудиной и между лопатками.

Настой паслена. 1,5 ст. ложки травы паслена черного залить 0,5 л кипятка и настаивать в течение часа, затем настой процедить. Принимать его следует по полстакана теплым 3–4 раза в день до еды при спазмах, возникающих при кашле, а также при бронхиальной астме.

Замечательными свойствами обладает *напиток из ячменного солода.* 2 ст. ложки измельченных сухих проростков ячменя залить (зерна ячменя предварительно поместить в теплую, влажную среду, прорастить, высушить) 1 л кипятка, настоять 4 часа. Пить по полстакана 4–6 раз в день с медом. Полезен для легких, смягчает кашель, устраняет заложенность горла.

Отвар ячменного зерна очень поможет вам при приступе сильного кашля. 20 г ячменных зерен залить стаканом кипяченой воды на 4–5 часов. Затем варить на медленном огне 10 минут, после этого процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Средство обладает смягчающим и обволакивающим свойствами.

Другой рецепт *ячменного отвара:* зерна ячменя кипятить в большом количестве воды на слабом огне, пока они не станут совсем мягкими. Процедить. Получится непрозрачный отвар. Можно добавить сок лимона или апельсина.

Внимание! Во время лечения ячменным отваром противопоказан яичный белок (желток есть можно).

Обладает мягчительным, обволакивающим, отхаркивающим свойствами, полезен при заболеваниях горла и носоглотки, облегчает головные и грудные боли.

Отвар зерен пшеницы с мятой. 100 г зерен, 1 ст. ложку мяты вскипятить в 750 мл воды, настоять 8 – 10 часов. Принимать по полстакана 3 раза в день — настой обладает смягчающим, противовоспалительным, сосудорасширяющим действием, благотворно действует на легкие, уменьшает кашель, заложенность мокротами и боль в груди.

Тем же действием обладает и *отвар отрубей с медом.* 100 г пшеничных отрубей вскипятить в 750 мл воды, настоять 8—10 часов, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день с медом.

При появлении мокроты попробуйте следующие два рецепта. За 30 минут до еды 4—5 раз в день принимайте по 1 ст. ложке лукового сиропа: вымытую вместе с шелухой луковицу средней величины полностью залить водой, добавить 4 ст. ложки сахара, 40 минут варить на небольшом огне, процедить и остудить.

Воспользуйтесь рецептом древних греков: глинтвейн – полстакана столового красного вина с двумя ломтиками апельсина или лимона, 1 ч. ложкой сахара, двумя штучками гвоздики и щепоткой корицы - доведите до кипения. Выпейте горячим на ночь маленькими глотками.

ГРУДНЫЕ СБОРЫ

Взять по 2 части *корня алтея* и *листьев мать-и-мачехи*, 1 часть *травы душицы*. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и принимать по полстакана 2—3 раза в день после еды. Хорошее отхаркивающее средство.

Измельченные *корни алтея* и *солодки* по 2 части, *листья шалфея, плоды аниса* и *почки сосны* по 1 части готовят и применяют так же, как и предыдущий сбор.

Кроме того, можно использовать готовые грудные сборы – они продаются в аптеках, как правило, в большом ассортименте.

ИНГАЛЯЦИИ

При сухом кашле делайте паровые ингаляции настоев и отваров из *ромашки, подорожника, шалфея, корня алтея, липового цвета.* Рецептура приготовления обычно указана на упаковке, а на стакан готового отвара или настоя добавляйте 1 ч. ложку соды.

Натрите на терке *луковицу* или несколько зубчиков *чеснока,* положите в заварочный чайник, залейте крутым кипятком и дышите паром через носик.

Когда кашель перестанет быть сухим и начнет отходить мокрота:

– пейте и делайте паровые ингаляции трав с подсушивающим и отхаркивающим действием – корня солодки и алтея, листа брусники и эвкалипта, горца змеиного, травы багульника, тысячелистника и череды, мать-и-мачехи, черной смородины и подорожника. Заваривайте эти травы, как чай;

– с головой укройтесь одеялом и дышите паром от свежесваренного *картофеля* или его очисток. При варке картофеля за две минуты до его готовности добавьте в кастрюлю щепотку *листьев эвкалипта* или *травы чабреца.*

Гидротерапия. *Ванна из цветов пшеницы.* 1 кг цветков пшеницы смешать с 5 л холодной воды, варить на медленном огне полчаса и вылить в ванну (такие ванны дают неплохой эффект при хроническом бронхите).

Глава 3

ГРИПП И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ

Уж чем-чем, а гриппом хоть раз в жизни переболел каждый. Да и как не заболеть, когда в период ежегодных эпидемий, укладывающих в постель чуть не половину городского населения, буквально все вокруг — в транспорте, на работе, в магазинах, в собственной семье — только и делают, что чихают и кашляют. А вирус тут как тут — он, кажется, просто нацелен на то, чтобы поселиться в каждом, кто вовремя не уберегся, не принял упреждающих мер, кто ослаблен эмоционально и физически.

Итак, природа гриппа вирусная. Его «кровожадный» вирус, поселяясь в верхних дыхательных путях человека, вызывает воспаление. Проявляется это так: сначала человеку становится не по себе, его знобит, возникает слабость во всем теле и нарастающая боль в мышцах. Иногда грипп начинается стремительно — с повышения температуры тела, увеличения потливости и сильной головной боли. Очень болят глаза, слезятся, болезненно реагируют на свет, а вскоре появляются и признаки поражения трахеи: першение в горле, сухой кашель, саднение за грудиной, осиплость голоса. При типичном гриппе обычно не бывает насморка, но, если грипп сочетается с другим ОРВИ, например с риновирусной инфекцией, возникает заложенность носа и насморк. При неосложненном гриппе температура и основные признаки заболевания держатся в течение 5—

7 дней. Лечение гриппа домашними средствами аналогично лечению простуды (см. гл. 2). **В осложненных случаях и при высокой температуре необходим вызов врача на дом.**

Наверное, ни для кого не секрет, что не так опасен грипп, как его осложнения, поэтому его ни в коем случае нельзя переносить на ногах. Дайте себе возможность отлежаться в дни болезни. Поверьте, осложнения затем надолго выбьют вас из колеи и лечение будет гораздо более серьезным и длительным. От самого гриппа люди редко погибают – только если вирус очень силен, а организм слишком ослаблен. Однако во время эпидемий гриппа осложнения приводят иногда и к непоправимым, печальным результатам.

Наиболее частые осложнения гриппа – это **бронхит и пневмония** (воспаление легких). Ринит (насморк) **может вызвать гайморит или воспаление среднего уха (отит).**

При тяжелом течении болезни возможно также поражение и сердечной мышцы (миокардит) с развитием сердечной недостаточности. Может возникнуть также воспаление мозга (энцефалит) и его оболочек (менингит). Все это мы говорим не для того, чтобы запугать впечатлительного читателя. Просто нам хочется убедить вас, что грипп – очень серьезное заболевание, и, перенося его на ногах, вы даете организму непосильную нагрузку, с которыми он может не справиться. Но постельный режим и своевременное интенсивное лечение – и через неделю вы уже можете выходить на работу, не боясь заразить всепроникающим вирусом сослуживцев.

Если вы лечитесь дома, пожалуйста, подумайте о близких, вас окружающих. Вы должны быть изолированы от них. Грипп, как известно, распространяется воздушно-капельным путем. Убедите родных носить шестислойную марлевую повязку. Конечно, можно пойти другим путем и надеть такую маску самому, но при воспалении верхних дыхательных путей это может быть для вас невыносимо. Вирус гриппа способен короткое время жить на влажных предметах. Поэтому больной обязательно должен есть

только из отдельной посуды, которую следует тщательно мыть, а затем обрабатывать кипятком.

Вирус гриппа «работает» внутри клетки, в связи с чем борьба с ним очень затруднена. Против него бессильны антибиотики и сульфаниламиды. Применение их для лечения гриппа просто бессмысленно. Помочь же вам может только один лекарственный препарат — *ремантадин.* Прием его наиболее эффективен в самом начале заболевания. Он очень помогает людям, находящимся рядом с вами, если вы уже заболели. Врачи рекомендуют принимать его в соответствии с приложенной инструкцией в профилактических целях. В этих же целях нужно смазывать носовые ходы *оксолиновой мазью.*

Основная цель при лечении гриппа — удаление ядовитых продуктов жизнедеятельности вируса (иначе — дезинтоксикация). Для этого **необходимо много пить** — воды, чая, настоя шиповника, клюквенного морса, разведенного малинового варенья. При обильном питье снижается концентрация ядов в крови, и они выводятся с мочой и пóтом. Для ускорения процесса некоторые врачи советуют принять небольшую (!) дозу мочегонного лекарства или включить в питье травы с мочегонным эффектом.

Вирус гриппа, кроме основного действия — воспаление слизистой трахеи, — вызывает также и повреждение стенки сосудов. Для укрепления ее необходимо принимать препараты кальция — глюконат, лактат, глицерофосфат (в таблетках). Обязательно следует включить в рацион больного *курагу, изюм и орехи* (желательно грецкие). С этой же целью нужно принимать витамины, особенно *витамин С* и *рутин,* которые имеют общеукрепляющее действие. Ешьте побольше апельсинов, пейте чай с лимоном. При неосложненном гриппе дополнительное лечение не требуется. Аспирин и другие жаропонижающие показаны больному только при очень высокой температуре. **Если температура не превышает 38° С, искусственно снижать ее не надо!** Еще раз повторим, что чем выше температура тела, тем с большей силой организм борется с инфекцией. Конечно, если температура выше 39° С, снижать ее необходимо. Такая температура указывает на то, что защитные силы организма не-

сяклн. Очень высокая температура пагубно влияет прежде всего на состояние головного мозга. Для быстрого ее снижения положите на голову холодное полотенце или даже кусочки льда или снега (в целлофановом пакете, обернутом в полотенце).

ЛЕЧИТ ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА

Восточная медицина предлагает лечить грипп при помощи *точечного массажа*, воздействуя на определенные болевые точки. Особенно эффективен такой массаж в самом начале заболевания и в профилактических целях. Применяют следующие точки воздействия.

Ян-бай — над серединой каждой брови, выше ее примерно на ширину одного пальца.

Сы-чжу-кун — на виске, у конца брови, в углублении на границе лба и скулы.

Сы-бай — под глазом, на 1,2 см ниже края глазницы, под прямо смотрящим зрачком.

Ин-сян — в начале борозды, идущей от носа к губе, над верхним краем крыла носа.

Шоу-сань-ли — на 3 пальца ниже наружного угла локтевой складки, на условной линии от локтя к большому пальцу по тыльной стороне руки, между мышцами. Этот перекат легко прощупывается, если согнуть руку в локте, держа большой палец сверху.

Хэ-гу — на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а когда отведен — углубление.

Метод воздействия на точки — возбуждающий. Сущность этого лечения в стимуляции защитных сил организма.

При повышении температуры с ознобом рекомендуется массировать третий межпястный промежуток на ладони (продолжение «прогала» между третьим и четвертым пальцами), поместив большой палец другой руки на ладони, а указательный — на тыльной стороне кисти. При кашле с силой массируют ногтевую фалангу среднего пальца кисти.

Для профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать следующие *приемы восточного самомассажа:*

- легко поглаживать нос снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа – повторить 8 раз;
- постукивать средним пальцем, как молоточком, по носу, при этом следить, чтобы дыхание было свободным;
- сморщив нос, попытаться как бы собрать его складками вверх;
- раздуть крылья носа, потом почти закрыть их и сделать энергичный выдох;
- похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать выдох, слегка погладить нос по направлению вверх и сделать вдох;
- похлопать пальцами по носу справа и слева, затем – по лбу и щекам около носа;
- потереть указательным пальцем перегородку под носом, поднимая слегка кончик носа;
- закрыть левую ноздрю, сделать выдох и вдох правой и наоборот;
- спеть на выдохе мелодию с закрытым ртом на звук «м».

ЛЕТНИЙ ГРИПП

Есть еще один грипп, который нельзя отнести к группе простудных заболеваний, но который между тем имеет с обычным гриппом схожие симптомы и чреват теми же осложнениями. Речь идет о летнем гриппе, или листериозе, – относительно новой инфекции, открытой лишь в нашем столетии. Вызывают его не вирусы, а бактерии – листерии, от названия которых болезнь и получила свое второе название. Зимой листерии тихо сидят в земле и водоемах, а с началом теплых дней «открывают сезон». Пик заболеваний приходится на лето, когда вступают в силу болезни «грязных рук», к которым и относится листериоз. Болезнь эта считается детской, хотя и взрослые, любящие закусить овощами прямо на огороде, тоже от нее не застрахованы.

Листериоз начинается с внезапного повышения температуры до 39–40° и появления болей в животе. Возможны также рвота и расстройство стула. Затем появля-

ются настоящие симптомы гриппа: кашель, насморк, мышечные боли, воспаляются лимфоузлы. Самым ярким проявлением листериоза является конъюнктивит, который выглядит не совсем обычно. Глаз, тот самый, которого касались грязные руки, с одной стороны сомкнут в щелочку, в уголках его скопился гной, веки затвердели и набухли. Если оттянуть нижнее веко, то можно увидеть небольшие узелки. В этих узелках и скапливаются листерии. Как правило, глаз болит долго — месяц, а то и два. Промывания чаем и закапывание альбуцидом, помогающие при обычном конъюнктивите, здесь бессильны. Необходимы специальные капли с антибиотиками и прием антибактериальных препаратов.

Больше всего летний грипп страшен осложнениями, и особенно для слабых детей и малышей. **Паротит, уретрит, пневмония, бронхит, панкреатит**, пиелит — вот неполный перечень болезней, подстерегающих ребенка. Но даже закаленные, крепкие дети после листериоза часто болеют ангиной, конъюнктивитом, отитом, ходят простуженными.

При первых же симптомах болезни срочно идите к врачу. Он проведет бактериологическое исследование, которое покажет, к каким препаратам более всего чувствительна инфекция и что поможет быстрее излечиться.

Но все же лучше заранее предупредить болезнь, запомнив следующие **рекомендации:**

- постоянно прививайте ребенку любовь к чистоте. Он должен сам помнить о том, что необходимо мыть руки перед едой, после туалета, прогулки, а главное — после того, как гладил каких-нибудь животных, ведь в их шерстке очень любят селиться листерии;
- запретите ребенку брать в рот, а тем более глотать воду во время купания;
- приучите малыша мыть специальной щеткой овощи и фрукты, сорванные на огороде;
- кормить детей деревенским творогом и поить парным молоком можно только от той коровы, которую осмотрел ветеринар и подтвердил, что она здорова. Молоко, купленное по пути на дачу, следует 5 минут кипятить, а из творога лучше сделайте ватрушки или сырники;

— сырые продукты следует хранить отдельно от тех, которые пойдут в пищу;
— не давайте ребенку подпорченных овощей, фруктов и ягод;
— готовьте пищу с таким расчетом, чтобы все было съедено. Хранить остатки еды летом опасно даже в холодильнике — листерии могут размножаться и в холоде тоже.

ПНЕВМОНИЯ, БРОНХИТ

Как мы уже говорили, грипп приносит много неприятностей своими осложнениями. Одно из них — пневмония, или более привычное нам название — воспаление легких. Пневмония, в свою очередь, является следствием воспаления верхних дыхательных путей — бронхов (**бронхит**), трахеи (**трахеит**), гортани (**ларингит**), глотки (**фарингит**). Разумеется, болезни эти часто сочетаются. Мы объединим здесь пневмонию и бронхит, поскольку эти заболевания схожи симптоматически и народные средства для их лечения одни и те же.

Пневмония — воспаление самой легочной ткани, при котором возникают боли в грудной клетке, кашель с выделением слизистой или гнойной мокроты, одышка, повышение — иногда очень существенное — температуры.

Бронхит — воспаление стенки бронхов, протекающее, в общем-то, с такой же клинической картиной, с теми же симптомами, что и пневмония.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Бальзам из столетника (алоэ). 250 г столетника, 0,5 л кагора, 350 г незасахаренного меда. Столетник не поливать 2 недели до срезания листьев. Перед употреблением вытереть пыль (не мыть), мелко порезать, положить в стеклянную банку. Залить кагором и медом. Хорошо смешать. Настоять 9 дней в прохладном месте. Затем процедить, отжать. Принимать первые два дня по 1 ст. ложке 3 раза в день, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Применяется для укрепления легких.

Настойка вероники лекарственной имеет разнообразные лечебные свойства. Она способствует выделению мокроты, усиливает аппетит, деятельность различных желез и обладает противовоспалительным, противосудорожным, антитоксическим, кровоочистительным и кровоостанавливающим действием. Применяют при бронхите, бронхиальной астме, кашле, осиплости, туберкулезе легких, головных болях.

Ореховая настойка. Стакан ядер грецких орехов и 3 лимона с кожурой, но без семян пропустить через мясорубку, добавить 300 г кашицы листьев алоэ, 0,5 кг несоленого сливочного масла, 200 мл вина кагора и 0,5 кг меда. Все перемешать. Принимать как рассасывающее средство по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Очень действенное и сильное *средство при лечении хронических бронхитов и хронических пневмоний.* Нужно положить больного на кровать, предварительно постелив клеенку и на нее положив полотенце, смоченное в горячей, максимально горячей воде. Если полотенце остыло, нужно подогреть его горячим утюгом. Заверните тело больного в полотенце, как куклу, затем оберните его клеенкой и сверху накройте одеялом с головой так, чтобы свободны были только нос и рот. Главное — очень сильно прогреть грудную клетку. Не переусердствуйте и не обожгите больного! Лежать так надо минут 10—15, чтобы очень хорошо прогреться и как следует пропотеть. Эффект значительно усиливается, если перед процедурой выпить горячего чая — с малиной, медом или зверобоем. Делать такое обертывание нужно раз в день, лучше перед сном. После процедуры надо вытереть все тело сухим полотенцем, надеть сухое белье и снова лечь в постель.

Средство доктора Попова. Петр Александрович Попов, известный московский врач, автор многих популярных книг, посвященных нетрадиционным методам лечения, предлагает оригинальный способ лечения хронического бронхита и даже воспаления легких. Сначала нужно найти необходимые точки. Если самому трудно дотянуться рукой,

попросите кого-нибудь из близких помассировать спину между позвоночником и лопатками, и вы почувствуете больные точки. Вот на эти места и нужно поставить кружочки, вырезанные из перцового пластыря. Лечение это потребует от вас некоторого терпения. Кусочки пластыря можно менять каждые 2–3 дня. Не пугайтесь, если под пластырем появится легкое покраснение. Это даже хорошо. Ваше терпение будет вознаграждено: через 2–3 недели лечения уйдут даже хронические заболевания, и вы победите свой бронхит!

Молоко с боржоми — хорошо проверенное средство, помогающее даже при серьезных, застарелых бронхитах, трудно поддающихся лечению. Разогрейте пол стакана молока. Оно должно быть горячим. И добавьте в него такое же количество боржоми. Лекарство готово. Пьется оно по трети стакана 3 раза в день. Если одновременно вы будете следовать советам лечащего врача, растирать грудную клетку, ставить горчичники и делать ингаляции — несомненно, даже самый серьезный, самый застарелый бронхит пройдет бесследно.

Ледяной компресс... согревающий. Это старинное русское средство. Такие заболевания, как плеврит или воспаление легких, в старину, как и сейчас, считали очень серьезными. Но метод лечения тех времен может нам показаться весьма неожиданным. Так, для лечения плеврита делали согревающий компресс. «Что же здесь необычного?» — спросите вы. Дело в том, что сложенную вчетверо тряпку для этого компресса мочили в ледяной воде, а зимой выносили на мороз, чтобы она как следует замерзла. Отжав тряпку так, чтобы с нее не капала вода, прикладывали ее к тому месту, где больной чувствовал колики, а сверху прикрывали клеенкой, фланелью или теплым платком. И все это обвязывали сверху полотенцем или шарфом. Больной должен был лежать с таким компрессом 4 часа. Затем ему давали 2 часа отдохнуть и повторяли процедуру снова. Подобные согревающие компрессы рекомендовали ставить 3–4 раза в сутки. «Простуды здесь бояться не должно — компресс согревается в 5–6 минут, и по всему телу чувствуется приятная

теплота», – успокаивает нас старинный лечебник. Холод действительно вызывает приток крови к больному месту, благодаря чему происходит его разогревание. Так что согревающим компрессом его называли не зря.

Редька с медом. Сок редьки и мед смешать в равных пропорциях. Принимать по четверти стакана 4–6 раз в день.

Редька (сок). Нарезать очень тонкими ломтиками 6–8 штук редьки, засыпать обильно сахаром, настоять 7 часов. Принимать по 1 ст. ложке каждый час сок редьки (даже самый тяжелый кашель излечивается в сравнительно короткий период времени).

Калина (ягоды). 100 г ягод смешать с 200 г меда, варить 5 минут, охладить. Принимать по 2 ст. ложки 4–5 раз в день, запивая теплой водой.

Хрен (корень). Натереть 150 г кашицы и смешать с соком 4 лимонов. Употреблять по 1 ст. ложке перед едой.

Мед – 500 г, *сок подорожника* – 500 мл варить 20 минут на слабом огне. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Прополис (20-процентная спиртовая настойка) – принимать по 5–6 капель в небольшом количестве воды 3 раза в день. Курс лечения 2 месяца.

Лавровый лист. 5–6 листьев измельчить, залить 1,5 стакана холодной воды, кипятить 5 минут (сохраняя исходный объем), добавить питьевую соду на кончике ножа. Принимать отвар горячим по четверти стакана 3–4 раза в день. Средство очень эффективно при сильном кашле.

Исландский мох. Мелко накрошить 1 ст. ложку и положить в эмалированную кастрюлю, влить стакан молока, накрыть кастрюлю и прокипятить, молоко процедить, мох выбросить. Пить отвар горячим на ночь, сразу после этого лечь в постель и хорошо укрыться.

Чеснок – 3 головки, *лимон* – 5 штук натереть на терке, залить литром кипяченой воды комнатной температуры, на-

стоять в течение 5 дней. Пить по 1 ст. ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

Длительный кашель и бронхит лечат следующим лекарством. В 300 г *меда* добавить полстакана воды и мелко нарезанный *алоэ* (примерно 2 листа), варить на слабом огне 2 часа. Остудить, хорошо перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Лекарство хорошо принимать детям.

Отруби. Вскипятить 1 л воды и в кипящую воду положить 300 г отрубей. Прекратить [illegible] и дать остыть, процедить и пить в течение дня горячим.

Шалфей (лист). 1 ст. [illegible]ченного сырья залить стаканом молока, довести [illegible] и настоять в тепле полчаса. Процедить и выпить [illegible] горячим.

Мумие. Взять в рот 0,2–0,3 [illegible] мумие и держать до полного растворения. При[illegible] натощак или через 3 часа после приема пищи. Кур[illegible] дней. Повторить можно через 5 дней.

Лимон, глицерин, мед. За[illegible] небольшой лимон и варить его на слабом огне 10 минут, остудить, разрезать и выжать сок в стакан. К соку добавить 2 ст. ложки глицерина, до краев стакана налить мед. Все тщательно перемешать и принимать при сильном кашле по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой и на ночь.

Мед, анис (семена), соль. К 1 ст. ложке меда добавить 3 ст. ложки семян аниса и щепотку соли. Все это залить стаканом воды, довести до кипения, настоять, процедить. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 часа. По мере стихания кашля дозу смеси сократить.

Мед, гусиный жир и какао – по 100 г, *сок алоэ* – 1 ст. ложка. Смесь разогреть (не кипятить), перемешать, положить в посуду и поставить в холодное место. Принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока утром и вечером за час до еды.

Алоэ (лист) — 1 стакан, *оливковое масло* — 200 г, *мед липовый* — 1,2 кг, *береза (почки)* — 150 г, *липа (цвет)* — 50 г.

Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить. Отдельно в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, прокипятить 3—5 минут. Влить процеженный и отжатый отвар в мед. Размешать и разлить в бутылки, добавив поровну оливковое масло. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Мед и внутреннее сало — по стакану, *почки березы* — 1 ст. ложка. Все растопить, настоять 2 часа. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ВТИРАНИЯ В ОБЛАСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И СПИНЫ

Лук репчатый. Взять большую луковицу, натереть на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки, тепло укутаться. Утром натощак принимать по 1 ст. ложке этой смеси.

Пихтовое масло. Втирать через каждые 5—6 часов в области груди и спины.

Касторовое масло. 2 ст. ложки подогреть и смешать с 1 ст. ложкой очищенного скипидара. Натирать грудь 3 раза в день.

Самодельный пластырь. Взять по 1 ст. ложке муки, горчицы, подсолнечного масла, меда, водки; смешать, полученное тесто подогреть, выложить на марлю (в 4 слоя). Класть на то место, где ощущается боль или есть хрипы, сверху закрыть клеенкой и шарфом. Ставить пластырь на ночь несколько дней подряд.

ЧАИ, НАСТОИ И ОТВАРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Настой березовых почек готовится из расчета 1 ст. ложка почек на стакан воды. Почки залить кипятком и дать настояться в течение часа. Принимать по 1—2 ст. ложки 3 раза в день.

Липа (цветы), малина (ягоды), анис (плоды) — в равных пропорциях. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать полчаса. Принимать отвар по полстакана с интервалом в 2 часа.

Душица, листья мать-и-мачехи и черной смородины — в равных пропорциях. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять. Пить настой горячим с медом по полстакана 3–4 раза в день.

Зверобой (трава). 2 ст. ложки травы зверобоя залить стаканом кипятка в термосе, настаивать час, добавить мед. Пить настой по полстакана 2–3 раза в день.

Сосна (почки). 1 ч. ложку почек отварить в стакане кипятка 5 минут, настоять в термосе 2 часа, процедить и выпить за день в три приема.

Алтей (корень). 1 ст. ложку измельченного в порошок корня залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов. Выпить в течение дня.

Шалфей (листья). Сделать настой (1 ст. ложка на стакан кипятка) и принимать по четверти стакана 3 раза в день.

Ромашка (цвет) — 2 части, *душица (трава)* — 1 часть, *мать-и-мачеха (трава)* — 2 части. Сделать сбор, измельчить, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе 6 часов, процедить и пить по полстакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Береза (почки) — 1 часть, *крапива (лист)* — 1 часть, *душица (трава)* — 2 части, *багульник (трава)* — 4 части. 2 ст. ложки сбора кипятить 10 минут на слабом огне в 0,5 л воды. Настоять в тепле полчаса, процедить. Пить по трети стакана в день после еды.

Девясил (корень). 2 ч. ложки толченого корня залить стаканом крутого кипятка и настоять в термосе 2 часа. Пить по трети стакана 4 раза в день до еды (сильное отхаркивающее средство при хроническом бронхите).

Можно также готовить настои и отвары *травы первоцвета, вероники, фиалки трехцветной, травы и корня си-*

мяты, корня пырея, гравилата – все они обладают отхаркивающим действием. Но гораздо больший эффект дают сборы, в состав которых входят также травы со смягчающим и разжижающим мокроту действием. Для того чтобы правильно составить сбор, оптимально подходящий вам при вашем заболевании, лучше всего обратиться к врачу-натуропату.

СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ

Мумие – ингаляции с 5-процентным раствором.

Прополис. В чашку емкостью 0,5 л положить 60 г прополиса и 40 г воска, поставить в другую чашку большего размера с кипящей водой. Испаряющиеся при этом ароматические вещества прополиса оказывают лечебное действие. Ингаляции проводить 10–15 минут утром и вечером в течение месяца.

Лук репчатый (сок), чеснок (сок): 10 капель свежего сока лука и 5 капель сока чеснока на 50–100 мл воды. Такие ингаляции нужно чередовать с *содовыми* (1/2 ч. ложки питьевой соды на стакан воды): утром делать ингаляцию с содой (хорошо добавить отвар 2—3 трав), вечером — с соком лука и чеснока.

Для проведения ингаляции применяются настои следующих трав (на стакан воды).

Зверобой (трава) — 1 ст. ложка.
Шалфей (лист) — 2 ст. ложки.
Эвкалипт (лист) — 2 ст. ложки.
Календула (цветы) — 2 ч. ложки.
Девясил (корень) — 1 ст. ложка.
Анис (плоды) — 1 ст. ложка.
Мята (трава) — 1 ст. ложка.
Бузина черная (цветы) — 2 ч. ложки.

Лучше использовать комбинацию из 2—3 трав, каждая из которых берется в равном количестве. Перед началом ингаляции в раствор добавляют 0,25 г вьетнамского бальзама

«Золотая звезда». Из картона делают раструб, через который вдыхают пар ртом или носом. Процедуру проводят в течение 15 минут с короткими интервалами для отдыха. Температура пара и концентрация летучих веществ должны не раздражать дыхательных путей и быть хорошо переносимыми!

Также для проведения ингаляций можно использовать свежеизмельченную *хвою сосны, пихты, кедра, можжевельника, листья березы, дуба, черной смородины, мать-и-мачехи, цветы липы, ромашки.*

Гидротерапия

Пихтовые ванны. Предварительно изготавливаем эмульсию: 1 часть (8 мл) пихтового масла смешиваем с 2 частями шампуня и добавляем 100 мл кипятка. Все следует хорошо размешать и влить в ванну с температурой 38–40° С. Длительность процедуры 15–20 минут (для тех, у кого слабое сердце, время ванны сократить до 5–10 минут, погружаться в воду так, чтобы область сердца не была покрыта водой). С каждой ванной добавляем пихтового масла на 2 мл больше, оптимальная его доза – 18–20 мл. Курс – 20 ванн. Для дальнейшего поддержания тонуса можно периодически принимать 3–4 ванны. Если при приеме ванны будет ощущаться жжение в области паха, подмышечных впадин, икр ног, половых губ, то эти места перед процедурой слегка смазать вазелином.

Ванны из злаков. 1 кг цветков злаков смешать с 5 л холодной воды, варить на медленном огне полчаса, процедить и вылить в ванну (такие ванны дают неплохой эффект при хроническом бронхите).

Горчичные ванны. 250–400 г порошка горчицы размешать с теплой водой до консистенции сметаны и растереть до появления резкого запаха горчицы. Кашицу вылить в ванну и хорошо перемешать. Температура воды 35–36° С, длительность приема 5–7 минут. После этого обмыться под теплым душем и закутаться в теплое одеяло.

Баня. Перед баней готовят настой из трав: лист шалфея, мяты, травы душицы, чабреца, почек сосны — 6 ст. ложек на 1 л крутого кипятка, настоять 2–3 часа. Перед приходом больного в баню 80–100 мл разбавленного в ковше настоя выливают на каменку, затем эту процедуру повторяют 3–4 раза уже в присутствии больного в парной. Париться следует в щадящем режиме, не создавать излишней нагрузки на сердечно-сосудистую систему*.

Металлотерапия: аппликация медных дисков на область груди и спины.

Цветотерапия: исцеляют оранжевый и синий цвета (попеременно). Освещение помещения, облучение, насыщение воды, хромопунктура, цветомедитация.

Ароматерапия: эфирные масла пихты, эвкалипта, розмарина, шалфея, тимьяна, кедра, лимона.

Литотерапия: сапфир, янтарь, сердолик (желто-оранжевый), рутиловый кварц, пирит.

Глинотерапия: глиняные примочки на грудь**.

ЛАРИНГИТ И ФАРИНГИТ

Эти заболевания, как мы уже говорили, могут возникать как осложняющие течение гриппа. Общее для них — боль в горле. Надо отметить, что в горле перекрещиваются основные дыхательные и пищеварительные пути. Так, расположенные рядом, глотка относится к пищеварительному тракту, а гортань — к дыхательным путям. Воспаление глотки называют фарингитом, а гортани — ларингитом. Излишне говорить о том, что болезни эти нередко протекают одновременно.

При фарингите больные жалуются на неприятные ощущения и боль при глотании, на першение и сухость в горле, постоянную потребность откашливаться или отхаркиваться. При переходе болезни в гортань возникает охриплость голоса, а иногда и полная его потеря на период

* Методика проведения банной процедуры подробно описана в гл. 7 «Баня: лечение, очищение, омоложение».
** Подробнее об этих методах см. в гл. 6 «Целительские практики».

воспаления. Когда заболевание распространяется на евстахиевы трубы, связывающие глотку с полостью уха, снижается слух и могут возникать боли в ухе. Иногда развивается отек шеи, ее тугоподвижность, значительно увеличиваются шейные лимфатические узлы. Обычно фарингит не приводит к общей интоксикации — температура повышается незначительно, ознобы бывают редко. Выраженный ларингит может вызвать сильный отек слизистой гортани и вследствие этого — затрудненность дыхания. У детей, дыхательные пути которых гораздо тоньше, чем у взрослых, при ларингите может возникнуть острое нарушение проходимости гортани, требующее срочных мер, вплоть до хирургического вмешательства.

Лечение при ларингите и фарингите в целом соответствует лечению ангины. Необходимы полоскания, ингаляции, обильное питье для выведения микробных токсинов.

При нарушении проходимости дыхательных путей, связанном с ларингитом, необходимо вызвать «скорую помощь». До ее приезда для облегчения состояния больного сделайте ему горячие ножные ванны для отвлечения крови от отечной гортани, а также, если это возможно, вызовите рвоту, что должно уменьшить отек гортани. Надо помнить о том, что боли в горле, сухость, першение, осиплость голоса и другие признаки воспалительных заболеваний гортани и глотки могут встречаться и при опухолях, в том числе злокачественных, так что не увлекайтесь самолечением! Пренебрегать осмотром ЛОР-врача ни в коем случае нельзя. Обследование в большинстве случаев достаточно простое: уже при осмотре гортани зеркалом, как правило, врач может сделать заключение и поставить диагноз, а также назначить правильное лечение. А лечиться надо обязательно! Ведь осложнения возникают только в запущенных случаях или же при неправильной самодиагностике — лечите одно, а то, что действительно болит, запускается и становится хроническим. При первых простудных признаках незамедлительно принимайтесь за лечение домашними средствами.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При заболеваниях глотки и гортани необходимо исключить из рациона острую, пряную, слишком горячую или холодную пищу, алкоголь, курение. Следует избегать переохлаждения, стараться меньше говорить.

Мед, алоэ (сок). Сделать смесь (150 г меда, 0,5 л сока). Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Мед – 1 стакан, *лимон или клюква (сок)* – полстакана. Компоненты смешать, прокипятить и пить по 1 ст. ложке 8–10 раз в день.

Морковь (сок), мед. Стакан свежего морковного сока смешать с несколькими ложками меда. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. Есть как можно больше тертой моркови.

Редька. 1 кг редьки нарезать кусочками, добавить 300 г сахара, парить в духовке в течение часа, отжать сироп. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день перед едой и на ночь. Печеная редька дает хороший эффект при сильном кашле.

Редька (сок). Пить по 1 ч. ложке сока 3 раза в день за 20 минут до еды.

Чеснок. 5–6 зубчиков чеснока мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать по десертной ложке несколько раз в день.

Чесночное масло. Мелко перетереть с солью чеснок и смешать его со свежим сливочным маслом (на 100 г масла – 6 долек чеснока). Есть с хлебом или добавлять в картофельное пюре. Обладает бактерицидным и смягчающим действием.

Чесночно-лимонная смесь (3 головки чеснока, 5 лимонов). Все натереть на терке, залить литром кипяченой воды (не горячей!), настаивать 5 дней, процедить, пить по 1 ст. ложке 5 раз в день за 30 минут до еды.

Лук репчатый. Мелко нарезать луковицу, добавить 2 ч. ложки сахара или меда, налить 3/4 стакана воды и ва-

рить до тех пор, пока лук не станет мягким, а смесь густой. Эту кашицу есть в течение дня в теплом виде.

Репа огородная. 2 ст. ложки мелко нарезанной репы варить в стакане кипятка 15 минут. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день или по стакану на ночь (при остром ларингите, потере голоса, сильном кашле).

Капуста (сок). Свежий сок принимать за 40 минут до еды 3–4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием и постепенно увеличивая до 1 стакана. Курс – 3 недели (при болезнях дыхательных путей и голосовых связок).

Хрен (корень). Кусочек хрена величиной с лесной орех измельчить, залить 1/3 стакана крутого кипятка на 30 минут в термосе. Добавить немного меда, принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день, медленно проглатывая (неплохо помогает при потере голоса).

Лук, чеснок, мед, сок мяты. Мелко нарезать и варить 10 луковиц и одну головку чеснока в пастеризованном молоке до мягкости. Затем добавить немного сока мяты и меда. Принимать по 1 ст. ложке каждый час в течение всего дня (средство от кашля).

Пить *теплое молоко с содой*: 1/2 ч. ложки соды на стакан теплого молока.

Мед. Держать во рту до полного растворения по 1 ч. ложке меда 4–5 раз в день. Предпочтительнее использовать мед в сотах.

Масло облепихи, шиповника, 2-процентный раствор мумие – смазывать слизистую глотки.

Прополис (спиртовая вытяжка). Смазывать слизистую глотки смесью спиртовой вытяжки прополиса с растительным маслом (1:2).

Мумие. Взять в рот 0,2–0,3 г сухого мумие и держать до полного растворения. Принимать натощак или через 3 часа после приема пищи.

Алтей (корень). 1 ст. ложку измельченного корня залить 0,5 л холодной воды, дать настояться сутки. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день (при ларингите у детей).

Малина (лист, стебли). 1 ст. ложку малины на стакан крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить и выпить на ночь с медом.

Анис (аптечное масло). 3–4 капли на сахар 2–3 раза в день.

Плоды аниса (полстакана) залить стаканом воды, кипятить на слабом огне 15 минут, слегка остудить и процедить. Добавить четверть стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня, добавить ложку коньяка. Принимать по 1 ст. ложке каждые полчаса (дает хороший результат при потере голоса).

Калина (свежие ягоды), мед. 100 г ягод на 200 г меда, варить 5 минут, принимать по 2 ст. ложки смеси 4–5 раз в день.

Овес (зерно с шелухой). Стакан промытого овса залить 1 л молока, час варить на слабом огне, процедить, добавить мед, пить в течение дня.

Смесь *прополиса* — 1,5 ст. ложки и *сливочного масла* — 100 г греть на водяной бане 8–10 минут, непрерывно помешивая, процедить. Охладить, также непрерывно помешивая. Принимать по 1 ч. ложке, запивая теплым молоком за 1–1,5 часа до еды 2–3 раза в день в течение 2 месяцев.

Самодельный пластырь от кашля — см. рецепт в разделе «Пневмония, бронхит».

Прополисно-чесночный бальзам — методика приготовления и приема описана в разделе «Народные средства лечения простуды».

Календула (спиртовая настойка). На ночь растереть грудь, спину, стопы ног. Тепло укрыться и выпить потогонный чай с медом. Можно вместо настойки календулы использовать *пихтовое масло.*

ПОЛОСКАНИЯ

При ларингите и фарингите полезно делать полоскания, для этого можно использовать следующее.

Яблочный уксус. Развести в стакане теплой воды 3 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Полоскать горло этим раствором 3–4 раза в день, перед каждой процедурой готовить свежий.

Питьевая сода и поваренная соль – по 1/4 ч. ложки на стакан теплой воды. Добавить туда 10 капель йода. Полоскать горло теплым раствором.

Пихтовая вода — делать полоскания. Длительность процедуры 4–5 минут, 5–6 раз в день.

Рекомендуется полоскать горло отварами и настоями из ***шалфея (лист), ромашки (цветы), календулы (цветы), одуванчика (цветы), зверобоя (трава), душицы (трава).***

Зверобой (трава), настойка прополиса. 1 ст. ложку травы залить стаканом крутого кипятка, настоять 20 минут, процедить. На одно полоскание употреблять полстакана настоя, добавив в него 20 капель спиртовой настойки прополиса. Процедуру делать 2–3 раза в день. Такое полоскание обладает сильным противовоспалительным действием.

Ромашка аптечная (цветы), шалфей (лист). Взять в равных частях; 1 ч. ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить и использовать для полосканий.

Аир (корень). 1 ч. ложку настаивать в стакане кипятка в течение 5 часов, затем 5 минут кипятить – полоскать горло.

Составить смесь из равного количества трав – *цветков ромашки аптечной, цветков календулы и листьев эвкалипта.* 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана воды, кипятить 2 минуты. Затем снять с огня, укутать, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать горло этим раствором (теплым) нужно не менее 2 раз в день утром и вечером.

Сбор, состоящий из равных частей листьев шалфея, цветков бузины черной и цветков мальвы лесной. Щепотку этой смеси заварить стаканом кипятка, остудить, процедить. Полоскать утром и вечером.

Приготовить смесь из равных частей следующих трав: *мать-и-мачехи, цветков алтея лекарственного, цветков мальвы лесной и цветков коровяка скипетровидного.* Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20 минут, затем процедить. Полоскать горло несколько раз в день, лучше каждые 2 часа.

Ромашка (цветки) — 2 части, *[illegible] ([illegible])* — 1 часть. Сырье измельчить, смешать. 2 ст. ложки сбора на 20 минут заварить в стакане кипятка. Процедить и использовать для полосканий.

Дуб (кора) — 4 части, *[illegible] ([illegible])* — 2 [illegible]. Готовить и использовать, как предыдущие [illegible].

Душица (трава) — [illegible] части, *[illegible] ([illegible])* — 1 часть, *дуб (кора)* — 6 частей. Готовить и [illegible], как предыдущий рецепт.

ЧАИ, НАСТОИ И ОТВАРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Из лекарственных растений, обладающих противовоспалительным, антимикробным и отхаркивающим действием, для приема внутрь рекомендуется следующее.

Алтей (корень). 2 ст. ложки измельченного корня алтея залить стаканом воды, выдержать на водяной бане 15 минут, настоять полчаса, процедить, добавить мед и пить по 2 ст. ложки через каждые 2 часа (детям по 1 ч. ложке).

Душица (трава). 3 ст. ложки травы залить 0,5 л кипящей воды, настоять в термосе 1—2 часа, процедить и пить по полстакана 3 раза в день. Настой оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие.

Подорожник (лист). 2—3 ст. ложки сухих листьев подорожника залить 0,5 л крутого кипятка, выдержать в тер-

мосе 1 час, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды (оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие).

Мать-и-мачеха (цветы, листья). 2–3 ст. ложки травы залить 0,5 л кипящей воды, настоять в термосе 1 час, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день (оказывает противовоспалительное, антимикробное и потогонное действие).

Алтей (корень) – 4 части, *солодка (корень)* – 1,5 части, *мать-и-мачеха (лист)* – 2 части, *фенхель (плоды)* – 1 часть.

Сделать сбор, измельчить. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора, греть на водяной бане 20 минут, настоять полчаса, процедить, объем настоя довести до исходного. Пить теплым по 2 ст. ложки через каждые 2–3 часа до успокоения кашля и свободного отделения мокроты.

ПОТОГОННЫЕ ЧАИ

Липа (цветы), малина (плоды) – все в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить и выпить в горячем виде с медом.

Липа (цветы), бузина (соцветия) – в равных пропорциях. 2 ст. ложки залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, процедить, добавить мед и выпить горячим.

Малина (плоды), мать-и-мачеха (лист) – в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, процедить и пить горячим с медом.

Мята (лист) – 1 часть, *шиповник (плоды)* – 1 часть, *липа (цвет)* – 2 части. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, процедить и выпить с медом.

Ива (кора) – 1 часть, *мать-и-мачеха* – 2 части, *душица (трава)* – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на малом огне, процедить, пить с медом.

Липа (цветы), мать-и-мачеха (лист) — в равных частях. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут, процедить и выпить с медом.

ИНГАЛЯЦИИ

Хороший эффект при ларингитах и фарингитах дают ингаляции с настоем трав *(зверобой, мята, ромашка, чабрец, шалфей, душица, цветы календулы, одуванчика, бузины черной).* В раствор для ингаляции можно добавить 1 ч. ложку пищевой соды или сок лука, чеснока. Объем воды для ингаляций должен быть не менее одного литра. Длительность ингаляций 5–15 минут. Курс — 5–10 процедур.

Календула (цветы), ромашка аптечная (цветы), липовый цвет (все в равных частях). 1 ст. ложку залить стаканом горячей воды, кипятить 15–20 минут. Долить кипящей водой до объема 1 л. Делать ингаляции.

Зверобой (трава), календула (цветы). 1 ст. ложку смеси залить стаканом горячей воды, кипятить 20 минут. Довести объем отвара до 1 л кипящей водой.

Ромашка (цветы). 1 ст. ложку цветов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, довести объем отвара до 1 л кипящей водой, добавить 1 ч. ложку пищевой соды.

Мать-и-мачеха (лист), подорожник (лист), мята (лист), плоды аниса, череда (трава). 2 ст. ложки смеси залить стаканом воды, кипятить 15–20 минут, добавить кипящей воды до объема 1 л.

Чистотел (трава), череда (трава), пижма (соцветия). 2 ст. ложки смеси залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, добавить кипящей воды до объема 1 л.

Также хорошо использовать для ингаляций траву медуницы, донника, душицы, лист черной смородины, свежеизмельченную хвою можжевельника, корень алтея, солодки, девясила, почки березы и сосны, ели.

Для ингаляций можно использовать 5-процентный раствор мумие.

Ингаляция с медом. Мед развести кипяченой водой с температурой 50° С в соотношении 1:5.

Эвкалипт (лист) — 2 ч. ложки, *хвойный экстракт* — 1/4 брикета, *ментоловый спирт* — 15 капель, *чеснок (кашица)* — 1 ч. ложка.

Все поместить в кастрюлю с 1 л только что вскипяченной воды, а затем, накрывшись полотенцем, дышать паром. Длительность процедуры 10—15 минут, курс — 5—6 процедур.

Мед — 80 г, *каланхоэ (сок)* — 20 г, *прополис 10-процентный спиртовой* — 10 мл. Сделать эмульсию и использовать для смазываний 2 раза в день задней стенки глотки, а также для ингаляций.

После ингаляции больного накрыть теплым одеялом и дать потогонный чай с медом. Особенно хороший эффект оказывает липовый мед.

Гидротерапия

Пихтовая ванна. Как приготовить пихтовую ванну подробно описано в разделе «Пневмония, бронхит».

Горчичная ванна — см. раздел «Пневмония, бронхит».

Ромашковая ванна — 300 г сырья на ванну.

Сосновая ванна (хвоя, шишки). Сырье измельчить, поместить в 10-литровую посуду до 1/3 объема, варить на слабом огне полчаса, настоять в плотно закрытой посуде 12 часов. Процедить и использовать для ванн.

Металлотерапия (для лечения фарингита): полоскание глотки серебряной водой с концентрацией серебра 20—25 мг/л.

Цветотерапия: лечебный эффект дает созерцание синего цвета. Насыщение воды, хромопунктура, облучение, освещение помещения, цветомедитация.

Ароматерапия: эфирные масла ромашки, шалфея, тимьяна (фарингит); эвкалипт, сосна, розмарин, шалфей (ларингит).

Литотерапия: кораллы, янтарь, аквамарин, агат (ларингит); кошачий глаз, аквамарин, агат (фарингит).

Глинотерапия: в стакане воды развести 1/2 ч. ложки глины, полоскать этим раствором горло и пить по нескольку глотков каждый час (фарингит). Две глиняные примочки на грудь в день, после чего растирать пихтовым маслом (ларингит)*.

ОТИТ

Одно из самых частых осложнений простудных заболеваний (гриппа, ОРЗ, ОРВИ и т. д.) — воспаление среднего уха, отит. На фоне общего недомогания, повышения температуры, часто насморка вдруг возникает резкая, «стреляющая» боль в ухе, которая может усиливаться и доставлять много неприятных минут заболевшему. В запущенных случаях возможно появление гнойного отделяемого из слухового прохода. При неблагоприятных условиях или если отит не вылечен до конца, он может перейти в хроническую форму. Снижение слуха, тугоухость может быть следствием перенесенного отита. Поэтому так важно принять экстренные меры самопомощи, если этот недуг дал о себе знать.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Для лечения острого и хронического отита при наличии гнойных выделений из уха народная медицина предлагает следующие рецепты.

Лимон — жевать по 1/4 лимона с коркой.

Пион (настойка) — принимать по 20 капель 3 раза в день.

Аир болотный (корень). Настоять на 40-процентном спирте (1:10) 8 дней в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

Календула — 70-процентная настойка цветков, продается в аптеках. Сделать компресс на заушную и околоушную области.

---

* Подробнее об этих методах см. в гл. 6 «Целительские практики».

Лук репчатый (сок). Смочить тампон в свежем луковом соке, слегка отжать и поместить в ухо. Сверху ухо завязать шерстяным платком или сделать спиртовый компресс на околоушную область.

Хрен (сок). При гнойном воспалении закапывать в ухо по 3–4 капли сока хрена.

Можжевельник (ягоды). Ввести в ухо ватный жгутик, смоченный в спиртовой настойке ягод можжевельника.

Герань душистая (комнатное растение). Свежий лист свернуть в трубочку и вставить в больное ухо (снимает воспаление и облегчает «стреляющую» боль в ушах).

Бузина белая (цветы), ромашка (цветы) — в равных частях. Травы смешать, растереть и использовать для компресса (снимает боль в ухе).

Черемша (растение). Сок черемши закапывать в уши.

Свекла, мед. Очистить, промыть свеклу, порезать дольками и варить в меду. Класть на больное ухо в виде компрессов.

Лавровый лист. 5 лавровых листиков залить стаканом кипятка, довести до кипения, с закрытой крышкой греть на водяной бане 2 часа, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, отжать. В больное ухо закапать 8–10 капель полученного отвара и 2–3 ст. ложки теплого раствора выпить. Процедуру проделать 3 раза (при болях в ушах, гноении).

Лук репчатый (сок), тмин. В верхней части луковицы вырезают небольшую часть в виде кубика, в углубление помещают 1 ч. ложку растертых семян тмина, закрывают вырезанной частью, запекают, из горячей луковицы отжимают сок и закапывают в ухо по 2–3 капли 3 раза в день.

Яйцо. 2 куриных яйца сварить вкрутую. Поставить под холодную воду, затем очистить. Отделить белок от желтка.

Теплый белок завернуть в плотную хлопчатобумажную ткань и изо всех сил сжимать его, пока не начнет капать жидкость. Эту жидкость, слегка подогревая, нужно закапывать в уши.

Мумие. На ночь закладывать в уши тампоны, смоченные 2,5-процентным раствором мумие. При сильных болях менять тампоны несколько раз в день. При выделениях из уха закапывать мумие в смеси с фурацилином или борным спиртом. После или во время процедуры уши следует прогревать.

При гнойном отите *мумие* по 0,4 г в смеси с маслом (1:10) закапывать в ухо утром и вечером перед сном. Одновременно принимать мумие внутрь (0,2—0,3 г в смеси с молоком и медом).

Прополис. При гнойном воспалении среднего уха применяется 30-процентная спиртовая вытяжка прополиса — по 5 капель в наружный слуховой проход 3 раза в день. При запущенной форме болезни в наружный слуховой проход на сутки вставляют марлевые турундочки, смоченные этой вытяжкой. Курс лечения 10 - 12 дней в зависимости от степени заболевания. Прополис убивает микробы, обезболивает и устраняет неприятный запах при гнойном воспалении ушей. Турундочки следует менять ежедневно.

Наряду с местным лечением заболеваний ушей одновременно проводят общее лечение с целью стимуляции иммунной системы с помощью водно-спиртовой эмульсии прополиса, которую принимают внутрь 3 раза в день за полчаса до приема пищи в течение 20 дней.

Мак (зеленые головки), молоко. 7 зеленых, неспелых головок мака варить в 0,5 стакана молока на слабом огне 30 минут, остудить и теплым раствором промывать пульверизатором ухо.

Молоко, конопляное масло. При ушной боли промывать ухо горячим молоком, в которое при кипячении добавлено конопляное масло.

СРЕДСТВА ПРОТИВ ТУГОУХОСТИ

Наиболее частым осложнением при отите является понижение слуха (тугоухость). Предлагаем некоторые народные средства, помогающие восстановить слух.

Чеснок, камфорное масло. За 15—20 минут до сна истолочь зубчик чеснока, капнуть в кашицу 2—3 капли камфорного масла, полученную смесь положить в марлечку и вставить в ухо, которое стало плохо слышать. Держать чеснок в ухе до ощущения жжения, после чего вынуть.

Мумие. 0,35 г мумие смешать с чистым розовым маслом, добавить сок неспелого винограда и закапать в ухо. Можно также смешать мумие с несоленым свиным салом.

Миндальное масло. Попеременно закапывать в уши по 7—8 капель теплого миндального масла.

Деготь, молоко. 1 ч. ложку березового дегтя смешать со стаканом теплого молока. Выпить за день в 3 приема. Пить 1,5 месяца.

Прополис. Для лечения тугоухости применяется 30-процентная спиртовая вытяжка прополиса в смеси с растительным маслом в соотношении 1:4. Образуется масляно-спиртовая эмульсия, которую перед употреблением необходимо взбалтывать. Этой смесью смачивают марлевую турундочку и вводят ее в наружный слуховой проход на ночь, держа так в течение суток, затем извлекают. Через сутки опять вставляют такую же турундочку. Эффективность лечения определяется после 10 таких процедур. При улучшении курс повторяют через 7 дней. Для детей после 5 лет такие процедуры проводят на ночь, и турунды ежедневно выдерживают в слуховом проходе 10 часов, потом извлекают. Курс лечения — 10—12 процедур.

Эффективность лечения прополисом тугоухости можно определить по степени улучшения слышимости шепота. Так, при тугоухости I степени шепотная речь до лечения прослушивается на расстоянии от 0,5 до 1,5 м от ушной раковины, II степени — на расстоянии до 0,5 м, III степе-

ни – шепотная речь не прослушивается, а слышна лишь громкая речь у самого уха. Если после начала лечения прополисом слышимость улучшается, курс лечения можно повторить.

При шуме в ушах поможет следующий сбор: *рута (трава)* – 2,5 части, *омела белая (трава)* – 2,5 части, *боярышник (плоды)* – 2 части, *пастушья сумка (трава)* – 1 часть, *полевой хвощ (трава)* – 2 части. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут и принимать по 1 стакану утром и вечером. Также рекомендуется принимать витамины А и Е.

Магнитный пластырь прилепить на костный выступ за средней частью уха (хорошо помогает при шуме в ушах).

Удаление серной пробки из уха

Серную пробку удаляют промыванием уха теплой водой с помощью шприца. Если пробка плотная, ее сперва размягчают, вводя в ухо 2-процентный раствор питьевой соды, а спустя 2–3 дня осторожно удаляют.

Если под рукой шприца нет, можно обойтись и без него. Для этого нужно влить в ухо теплое растительное масло, немного полежать, чтобы масло глубже проникло в ухо, а часа через 3 спринцевать ухо из резинового баллончика теплым настоем ромашки или раствором питьевой соды. Спринцевать минут 10–20, пока пробка не выйдет целиком или частями. Если пробка вышла не вся, то нужно снова влить масло и оставить до следующего дня, а затем снова спринцевать ухо.

Можно размягчать серу повторным спринцеванием уха раствором питьевой соды.

Металлотерапия: аппликации медных дисков напротив козелков ушных раковин и сзади ушных раковин.

Серебряная вода с концентрацией серебра 20–25 мг/л в подогретом виде – примочки.

Цветотерапия: лечению отита могут помочь голубой, синий цвета, цветное освещение, цветомедитация.

Ароматерапия: эфирные масла ромашки, лаванды, шалфея.

Литотерапия: нефрит, янтарь, лунный камень, топаз, амазонит.

Глинотерапия: глиняные примочки на больное место (вокруг уха).

ОТИТ У ДЕТЕЙ

Дети страдают воспалением среднего уха гораздо чаще, чем взрослые. Толчком к развитию заболевания, как правило, становится переохлаждение и, как следствие, простуда. Маленькие дети, заболев, становятся беспокойными, у них повышается температура, при нажатии на косточки, расположенные непосредственно за ушной раковиной и спереди от нее, реагируют плачем. Если вы начнете выполнять приведенные здесь рекомендации при появлении у ребенка первых симптомов заболевания, вы, возможно, избежите необходимости обращаться к специалисту – ЛОРу.

Облепиховое масло с медом. Закапать в ухо 1 каплю облепихового масла и 1 каплю растопленного меда, заткнуть после этого слуховой проход ваткой на 1 час.

Очень эффективен для лечения отита у детей *компресс из масла беладонны* (гомеопатическое средство), который делается на ночь. Далее после исчезновения симптомов заболевания делать эту процедуру в течение недели.

Масло календулы и *масло беладонны* (гомеопатические) закапывайте ребенку в слуховой проход по 1 капле дважды в день.

Есть еще одно средство, спасающее детей от ушной боли, которое пришло к нам из старины, – *восковые воронки*. В старину их делали на веретене, но можно использовать длинный карандаш или школьную указку. Ребенку достаточно 1–2 свечей, а взрослому, если у него снижен слух, шум в ушах и побаливает голова, – больше: от 3 до 8. Как сделать восковую свечу-воронку? Возьмите полоску хлопчатобумажной ткани длиной около 40 см и шириной 4–5 см, растопите на огне воск пополам со стеарином и,

пропитав им полоску, быстро намотайте ее на указку аккуратно по спирали, чтобы не осталось щелей. Верхние (широкие) витки можно сделать в несколько слоев, чтобы свеча дольше горела. Высота свечи примерно 20 см, диаметр нижнего отверстия – 6–8 мм, верхнего – около 2 см. На несколько минут положите заготовку на холод, а потом остывшую свечу прокатайте, надавливая рукой, по столу и снимите. Положив ребенка на бок, абсолютно вертикально вставьте свечу в ушко узким концом и подожгите широкий верхний конец. Не надавливайте, поддерживайте свечу у самого уха и будьте предельно осторожны. Когда вашей руке станет горячо, бросьте огарок в холодную воду. Из уха будет идти густой белый дым – не бойтесь, он хорошо прогреет ухо изнутри и поможет выйти из него всему, что там скопилось.

При горении свечи образуется тяга, как в хорошей печи. Она вытягивает из уха серу, а иногда и гной, который может забить воронку и погасить огонь. Следите за нижним отверстием, прочистите его, если дым прекратился. После окончания процедуры протрите уши камфорным или любым другим спиртом. Затем смочите ватку, отожмите досуха и, накапав на нее 3 капли сока свежего лука, вставьте в ухо. Прикройте ухо сухой ваткой.

ГАЙМОРИТ

При насморке, сопровождающем любое простудное заболевание, выделения, иногда гнойные, попадают в придаточные пазухи носа – гайморовы, которые расположены в верхней челюсти с той и другой стороны от крыльев носа. Если насморк обильный, то слизистая носа сильно набухает и воспаляется и выделения уже не могут выходить наружу, застаиваясь в носовых пазухах. Так начинается острый гайморит.

Симптомы заболевания таковы: головная боль, повышенная температура тела, резкая распирающая боль под глазами. Если вовремя принять меры, используя естественные методы лечения, можно добиться существенного улучшения состояния больного гайморитом.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ*

В острый период болезни следует исключить из рациона сахар, макаронные и хлебобулочные изделия, рис, торты, мороженое.

Медовые соты. 5—6 раз в день жевать кусочек медовых сотов по 15 минут, затем воск выплюнуть.

Чеснок, мед. Сделать смесь и закапать в нос по 3—4 капли в каждую ноздрю.

Хрен. Смешать треть стакана тертого хрена и сок 3 лимонов. Принимать по 1/2 ч. ложки через 20 минут после завтрака.

Редька (сок) — закапывать в нос или закладывать тампоны, смоченные соком.

Лук с медом. 3 ст. ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку меда, размешать, настоять полчаса. Закапывать в нос 4—5 раз в день по 6 капель в каждую ноздрю.

Морковь (сок) — 1 часть, *растительное масло* — 1 часть, несколько капель *сока чеснока*, все смешать. Закапывать в нос по 4—6 капель 3—5 раз в день.

Мумие. Растворить 10 г мумие в 5 ст. ложках воды. Закапывать в нос несколько раз в день.

Алоэ (сок): свежеотжатый сок закапывать в обе ноздри через каждые 2 часа.

Алоэ (сок), мед, чистотел (сок) смешать в равных частях. 3—5 раз в день прокапывать через носоглотку и сплевывать.

Чистотел и *ромашку* — по 1 ст. ложке смешать, залить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Использовать для полосканий.

---

* Рецепты, данные в разделе «Как избавиться от насморка», можно применять и при лечении гайморита.

Свежий сок свеклы (еще лучше — сок ботвы) — 7 ч. ложек смешать с *медом* — 3 ч. ложки. Закапывать в нос по 6—7 капель в каждую ноздрю 4—5 раз в день.

Ромашка. 1 ч. ложка цветов на стакан кипятка. Кипятить 3–4 минуты, в конце кипячения добавить неполную чайную ложку соли и теплым настоем промывать нос, чтобы попадало в носоглотку.

Мать-и-мачеха. Свежий сок листьев закапывать по 5—6 капель в каждую ноздрю несколько раз в день.

Йод. На литр горячей воды — 10 капель йода. Дышать паром.

Яйца. Два сваренных вкрутую яйца в скорлупе приложить по обе стороны носа и держать, пока не остынут.

Речной песок. Сшить льняные мешочки, наполнить предварительно нагретым песком, приложить по обе стороны носа. Делать прогревания 20–30 минут.

Пшенная каша. Сшить узенький мешочек из ткани, наполнить его теплой, круто сваренной кашей и положить мешочек на область носа так, чтобы он закрывал гайморовы пазухи. Держать до тех пор, пока сохраняется тепло.

Прополис. Из прополиса сделать лепешки и прикладывать между бровями, чуть выше. Если нет раздражения, то можно наложить на ночь. Курс — 6–8 раз. Повторить через месяц.

Прополис (спиртовой настой). В кипяченую горячую воду добавить 1/2 ч. ложки прополиса. Укутать голову и подышать над паром.

Оригинальный рецепт лечения гайморита. Все знают, что гайморит лечат прогреванием. Но очень хорошо разогреть гайморовы пазухи можно и с помощью... льда! Заморозьте воду, возьмите кусочек льда и положите его у больного места или поводите по нему, чтобы почувствовать холод. А затем очень сильно разотрите это место, чтобы внутри все разогрелось. При таком лечении появится установка: лед — холод — разогревание. Вы перестанете бо-

яться холода, потому что он как включатель будет вызывать в больном месте ощущение тепла. Но процедуру лучше делать в течение нескольких недель. И тогда хронический гайморит, который никак не удавалось вылечить даже хирургическим путем, отступит.

ЧАИ, НАСТОИ И ОТВАРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

При остром гайморите показан прием сборов лекарственных растений внутрь. В них должны входить растения, обладающие общеукрепляющим, противовоспалительным, антиаллергическим действием, богатые витаминами.

Ромашка (цветы), шалфей (трава), чабрец (трава), подорожник (лист), мелисса (лист), береза (лист), зверобой (трава), череда (трава). Компоненты взять поровну, смешать, измельчить; 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка. Кипятить 3 минуты на слабом огне, настоять в тепле час. Принимать по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Детям по 3 ст. ложки 3 раза в день или добавлять в чай.

Календула (цветы), ромашка (цветы), шиповник (плоды), мать-и-мачеха (лист), береза (почки), череда (трава), зверобой (трава). Готовить и принимать, как предыдущий сбор.

Малина (лист), земляника (трава), липа (цвет), клевер (цветы), одуванчик (цветы), сосна (почки), календула (цветы). Готовить и принимать, как предыдущий сбор.

ИНГАЛЯЦИИ

Вскипятить 1 л воды, в кастрюлю добавить 2–3 капли *мятной настойки* и 4–5 капель *эвкалиптовой настойки*. Накрыться большим полотенцем, закрыть глаза, дышать носом. Продолжительность процедуры 5–6 минут. В течение процедуры прибавляйте в воду немного *мятной и эвкалиптовой настойки*. По окончании ингаляции задержать полотенце на лице, чтобы оно не остывало мгновенно. Делать ингаляции 5–6 дней подряд либо через день.

Металлотерапия: аппликация медных дисков по обеим сторонам носа.

Закапывать в нос подогретую серебряную воду с концентрацией серебра 20–25 мг/л (2–3 раза в день).

Цветотерапия: синий. Насыщение воды, облучение, цветомедитация.

Ароматерапия: эфирные масла эвкалипта, сосны, фенхеля, шалфея, розмарина.

Литотерапия: кошачий глаз, янтарь, пирит, аквамарин, агат.

Глинотерапия: глиняные примочки на область носа*.

---

* Подробнее об этих методах см. в гл. 6 «Целительские практики».

Глава 4

ДОМАШНЯЯ ТЕРАПИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СОПУТСТВУЮЩИХ ПРОСТУДЕ

АНГИНА

Очень распространенное острое инфекционное заболевание, возникающее часто на фоне общего переохлаждения и простуды, – ангина, или тонзиллит (воспаление нёбных миндалин).

Заболевание начинается с общих признаков интоксикации – повышения температуры, ломоты в суставах, головной боли. Затем присоединяется боль при глотании, возникает отек шеи, увеличиваются шейные лимфоузлы. Воспаленные миндалины и окружающие отечные ткани шеи создают ощущение сдавленности, почти всегда затрудняющей глотание, а иногда и дыхание. Надо помнить о том, что ангина – инфекционное заболевание. Заражение происходит воздушно-капельным путем, а иногда и через общую посуду, поцелуи и проч. Обычно ангину вызывает микроб стрептококк. При обычном, неосложненном течении болезни и при правильно проведенном лечении ангина проходит за 2–3 недели.

ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ АНГИНЫ

Ангина, так же как и грипп, чревата тяжелыми осложнениями. Из них наиболее частые **миокардит** (воспаление сердечной мышцы), **ревматизм**, **нефрит** (воспаление по-

чек). Встречаются при ангине и «местные осложнения» — развитие гнойников в горле, придаточных пазухах носа и даже в грудной клетке. Как правило, осложнения развиваются именно у тех больных, которые не соблюдали постельный режим и не довели назначенное врачом лечение до конца. **Внимание! При любой ангине вас обязательно должен осмотреть врач!** Ведь встречаются и весьма тяжелые язвенные и гангренозные формы ангины. Кроме того, похожая симптоматика бывает и у очень серьезного инфекционного заболевания — дифтерии, она все чаще и чаще встречается у взрослых и детей в нашей стране, и, к сожалению, процент смертности от нее недопустимо высок. Естественно, что лечение этих заболеваний требует разных приемов и средств, и правильный диагноз может поставить только опытный врач, нередко лишь по результатам посева мазка с миндалин.

Мы не будем обсуждать с вами лекарственные средства, необходимые при лечении ангины и хронического тонзиллита. Это компетенция врача. Только он может определить вид препарата, дозу и путь введения, включая число приемов лекарства.

Но поскольку очаг воспаления находится в пределах непосредственной досягаемости, необходимо бороться с микробами всевозможными домашними средствами.

Исходом острого тонзиллита, а иногда и самостоятельным заболеванием является **хронический тонзиллит.** Обычно больной помнит о заболевании в период обострений. Но хроническое заболевание опасно тем, что постоянно тлеющее микробное воспаление в гландах (миндалинах) приводит к постепенному и неуклонному отравлению организма и развитию тяжелых заболеваний, прежде всего хронического поражения почек. К признакам хронической интоксикации при хроническом тонзиллите могут относиться головная боль, вялость, разбитость, снижение трудоспособности. Бывает и неприятный запах изо рта, подобный тому, который обычно связывают с больными зубами. Лечение хронического тонзиллита проводится врачом-оториноларингологом (ЛОРом). Как правило, назначают противовоспалительные полоскания, промывания. Однако при упор-

ном течении воспаления, а особенно при развитии осложнений хронического тонзиллита миндалины приходится удалять оперативным путем.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Прежде всего больным ангиной следует исключить из рациона острую пищу, есть больше овощей, лука, фруктов, пить фруктовые соки, особенно полезен сок клюквы. Полезно вдыхать свежеприготовленную кашицу из лука.

Рекомендуется часто полоскать горло теплыми щелочными и дезинфицирующими растворами, содовым (1/2 ч. ложки на стакан воды), соленой водой, смесью соли, питьевой соды и борной кислоты, настоями и отварами лекарственных трав, а также смазывать миндалины лечебными составами (см. ниже). На шею очень хорошо положить согревающий компресс — полуспиртовой, масляный или содовый.

Для ускорения выздоровления необходимо сочетать местное лечение с приемом внутрь лекарственных растений с противовоспалительным, противомикробным и общеукрепляющим действием.

Лук репчатый (сок). Очистить головку лука, натереть на терке и отжать сок. Принимать свежевыжатым по 1 ч. ложке 3—4 раза в день.

Мумие. Раз в день держать под языком 0,3 г до полного растворения, заесть медом.

Алоэ, мед. Срезать нижние листья алоэ, отжать сок, растворить в нем мед (на 5 мл сока — 1г меда). Принимать свежую смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Лимон. Очень медленно жевать половину лимона вместе с цедрой. После этого в течение часа ничего не есть. Процедуру повторить через 3 часа (помогает в начальной стадии болезни).

Прополис. Кусочек прополиса положить на ночь за щеку. Высококачественный прополис вызовет во рту жжение

и онемение языка; если этого не происходит, данный прополис низкого качества и эффекта в лечении не будет. Для лечения ангины можно также медленно жевать после еды кусочки прополиса величиной с ноготь мизинца. За день можно съедать до 5 г.

Анис (плоды). 1 ч. ложку плодов на стакан кипятка, настоять в термосе 20 минут, процедить. Принимать по четверти стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Можно использовать аптечное анисовое масло (2–3 капли на сахар).

Анис (семена). Стакан воды влить в кастрюлю и добавить полстакана анисовых семян. Кипятить 15 минут, отвар процедить горячим, смешать с третью стакана липового меда и снова прокипятить. Снять с огня и добавить туда 1 ст. ложку коньяка. Принимать по 1 ст. ложке каждые полчаса.

Шалфей и зверобой (травы), ромашка (цветы), шиповник (плоды) – в равных пропорциях. 3 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настоять. Пить в течение дня.

Малина и земляника (листья), липа (цвет), шиповник (плоды) – в равных пропорциях. 3 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка и кипятить 5 минут, настаивать час. Принимать отвар с медом 3–4 раза в день в течение дня.

Очень вкусный рецепт для лечения ангины. Положите в эмалированную кружку 1 ст. ложку малинового варенья и 100 г меда, перемешайте. Поставьте на огонь и, постоянно помешивая, доведите смесь до кипения. Перед закипанием она сделается жидкой (мед закипает при 60° С). Выпейте горячую смесь, тепло укутайтесь – и сразу в постель.

Настойка из столетника (алоэ). Пол-литровую бутылку до половины наполнить нарезанными листьями столетника и засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горлышко бутылки марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки до верха, завязать марлей и снова дать постоять 3 дня. Процедить, отжать. Получится горько-сладкий ли-

кер. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды до полного выздоровления.

Настойка фиалки душистой. 25 г цветков на 10 мл спирта. Принимать по 20–30 мл настойки 3 раза в день перед едой. Полоскание – 10 мл настойки на стакан теплой воды – после еды и на ночь.

Народное средство. Мелко накрошенный чеснок положить в скорлупу из-под грецкого ореха и поместить на 20 минут в углубление между большим и указательным пальцами на той руке, с которой ангина выражена больше. Кому-то такой способ лечения может показаться неубедительным. Однако не забывайте, что именно в этой области находится точка *хэ-гу,* раздражение которой вызывает общеукрепляющее воздействие на организм.

Кстати, о точках. Мы уже говорили о вариантах лечения с помощью **точечного массажа** в главе, посвященной гриппу и ОРВИ. Те же точки можно массировать при начинающейся ангине. Дополнительно используют еще одну – *жэнь-ин* – под челюстью, в области гланд, на уровне верхнего края щитовидного хряща (адамова яблока, или кадыка) между ним и кивательной мышцей.

Камфорный компресс. 5 г сухой камфоры развести в 250 мл водки. Делать компрессы на горло.

Капустный компресс. Для снятия воспаления на горло привязывают свежие листья капусты, можно – смазанные медом. Если наложены просто листья капусты, их меняют каждые 2 часа. Если листья намазаны медом, их оставляют до полного всасывания меда (до 12 часов).

Приготовить *смесь для компрессов:* 1 часть сока алоэ, 2 части меда, 3 части водки. Хорошо смочить кусок белой ткани этой смесью, обернуть горло, сверху накрыть ватой, целлофаном и плотно укутать полотенцем или шерстяным шарфом.

Ингаляции с бальзамом. В горячую воду бросьте крупинку вьетнамского бальзама «Золотая звезда», накройтесь полотенцем с головой и подышите минут 10–15. При этом вдыхать нужно через открытый рот, а выдыхать носом.

При ангине хороший эффект дает *ультрафиолетовое облучение* миндалин и задней стенки глотки — так называемый КУФ (разумеется, в условиях поликлиники). Народная медицина с той же целью рекомендует людям, часто болеющим ангиной, каждый день (конечно, если этот день летний, теплый и солнечный) 5—8 минут сидеть против яркого солнца с широко открытым ртом, прикрыв глаза. Лечение проводить 2—3 недели.

СРЕДСТВА ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ МИНДАЛИН

Прополис (10-процентный спиртовой экстракт). 1 ст. ложку экстракта смешать с 2 ст. ложками растительного масла. Накрутить ватку на палочку, смочить этой смесью и смазать миндалины.

Мед — 80 г, *каланхоэ (сок)* — 15 г, *прополис* (10-процентный спиртовой экстракт) — 7 мл. Смешать и смазывать миндалины 2 раза в день.

Стерилизованный керосин — смазывать миндалины 2 раза в день.

Пихтовое масло развести с любым растительным маслом в соотношении 1:1. Смазывать миндалины. Можно просто капать по 1—2 капли пихтового масла на каждую миндалину 3 раза в день или втирать масло в кожу шеи.

При распухших гландах и высокой температуре сделать полоскание горла, смазать глотку смесью *глицерина и иода* в равных частях, положить на шею согревающий компресс.

При хронических тонзиллитах у малышей [illegible] (натощак) нёбные миндалины *соком алоэ*, [illegible] *натуральным медом* в соотношении 1:3. Курс — 2 [illegible] дый день, а в последующие 2 недели [illegible]

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

Яблочный уксус. Развести в стакане воды комнатной температуры 3 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Полоскать горло этим раствором 3 раза в день, перед каждой процедурой готовить свежий.

Чеснок. 3 измельченных зубчика залить стаканом кипятка, настоять час, процедить и делать полоскания.

Редька (сок). Стакан сока редьки разбавить в половине стакана воды, процедить. Полоскать горло.

Мед. 1 ст. ложка меда на стакан теплой воды, полоскать горло.

Хрен (корень). 1 ч. ложку протертого хрена развести в 3 ст. ложках воды, размешать. Полоскать горло.

Чайный гриб (настой) — регулярно полоскать горло.

Каланхоэ (лист): сок смешать пополам с водой и полоскать горло несколько раз в день.

Лук (шелуха). 1,5 ст. ложки измельченной шелухи залить 0,5 л кипятка, прокипятить 1—2 минуты, настоять 4 часа, поцедить. Использовать для полосканий.

Родиола розовая (аптечная настойка корня). 1 ст. ложку настойки на стакан горячей воды. Полоскать горло этим раствором непрерывно 10–15 минут, затем отдохнуть и повторить снова (одно из самых эффективных средств).

Липа (цвет). Полоскать горло отваром, добавив в него 5 г пищевой соды.

Подорожник (лист). Каждый час полоскать горло соком или отваром. На стакан кипятка положить 2 ст. ложки измельченных листьев, настоять 30 минут. Для улучшения вкуса добавить мед.

Свекла (сок). Стакан свежего сока смешать с 1 ст. ложкой уксуса (не кислоты!). Этим раствором полоскать горло.

Ива (кора) — отваром полоскать горло.

Зверобой и чабрец (травы), сосна (почки), мята (листья) — в равных пропорциях. Взять по 1 ст. ложке каждого компонента, смешать, залить стаканом кипятка, настаивать час. Полоскать горло.

Липа (цвет) — 1 часть, *дуб (кора)* — 2 части. Сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Использовать для полосканий.

Ромашка (цветки) — 3 части, *липа (цвет)* — 2 части. 2 ст. ложки на стакан кипятка, настоять полчаса. Полоскать полученным настоем горло 3—4 раза в день.

Дуб (кора) — 6 частей, *душица (трава)* — 4 части, *алтей (корень)* — 1 часть. Использовать и приготавливать, как предыдущий.

Гидротерапия

Пихтовые ванны — 30—40 капель пихтового масла на ванну.

Горчичная ножная ванна. В бак с водой температуры 42° С опустить ноги и держать их 15—20 минут, подливая горячую воду. Для усиления действия положить 2 ст. ложки сухой горчицы. После процедуры надеть теплые носки и лечь в постель.

Металлотерапия: аппликации медных пластин (или дисков) на область шеи и у козелка ушной раковины.

Полоскать горло серебряной водой.

Цветотерапия: оранжевый цвет — насыщение воды, облучение, хромопунктура, цветомедитация.

Ароматерапия: эфирные масла эвкалипта, пихты, шалфея, лимона.

Литотерапия: кошачий глаз, янтарь, пирит, аквамарин, агат.

Глинолечение: в стакане воды развести 1/2—1 ч. ложку глины, полоскать этим раствором горло и пить по несколько глотков каждый час.

Делать примочки на горло. Сначала следует сделать горячую припарку — в кипящую воду опустить махровое полотенце, отжать его и горячим полотенцем обернуть горло. Сразу же после этого сделать холодную примочку из глины вокруг шеи. Так делать каждый час, пока не снизится температура*.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Простудные заболевания нередко провоцируют обострение такого тяжелого хронического заболевания, как бронхиальная астма. Такие симптомы, как чихание и насморк,

* Подробнее об этих методиках см. в гл. 6 «Целительские практики».

часто являются предвестниками приступа болезни — спазма гладкой мускулатуры стенки бронхов, сопровождающегося повышенным отделением вязкой мокроты.

В начале астматического приступа могут помочь горчичники, горячие ножные ванны. Больным-астматикам обязательно надо освоить дыхательную гимнастику, позволяющую контролировать свое дыхание, делать его более спокойным. Это очень важно, так как судорожные прерывистые вдохи во время приступа еще более усиливают бронхоспазм. Чем дольше больной сможет задержать дыхание, тем лучше. Поэтому советуем обратиться к дыхательной методике доктора Бутейко — наиболее эффективной на сегодня.

Больным бронхиальной астмой рекомендуется больше употреблять фруктов, овощей, особенно корнеплодов, хрен, редьку, лук, чеснок.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Пшеница. 100 г зерен залить водой. Когда появятся ростки величиной в 1 мм, промыть и пропустить через мясорубку. Добавить по вкусу растительного масла и меда.

Чесночное масло. 100 г сливочного масла, 5 измельченных долек чеснока, немного соли. Употреблять в пищу.

Луковая вода. 4 луковицы накрошить в 1 л холодной кипяченой воды, настоять ночь. Воду пить регулярно.

Хрен тертый с лимоном. 100 г хрена и сок 2 лимонов смешать и принимать по 1/2 ч. ложки 2 раза в день.

Лист алоэ (300 г) измельчить, смешать с 200 г меда и 0,5 л водки. Настоять 3 дня в темном месте. Принимать смесь по 1 ст. ложке спустя час после еды. Смесь лучше хранить в холодильнике в темной бутылке.

Чеснок (200 г) истолочь и поместить в банку с широким горлом, влить *сок 10 лимонов*. Банку закупорить и поставить на неделю в темное место. Перед употреблением смесь взбалтывать. Принимать перед сном по

1 ч. ложке смеси, размешав ее в половине стакана воды, в течение 20 дней (средство хорошо помогает при сильной одышке).

Взять по стакану *морковного сока, сока хрена и меда пчелиного.* Компоненты перемешать, принимать смесь по 1 ст. ложке за час до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

В 0,5 л *отвара корня солодки* растворить 0,5 г *мумие.* Принимать отвар следует по стакану утром 1 раз в день. Детям до 10 лет порцию уменьшить.

Взять *сок 4 лимонов,* по полстакана *сока алоэ* и *меда, порошок скорлупы 2 яиц* и *0,5 л кагора.* Сделать смесь, настоять 7 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Пить смесь по 30 г натощак. Курс лечения 3 месяца.

Противоастматический бальзам. Взять по одному *стакану сока лимона, лука, клюквы, редьки, свеклы, алоэ.* Все тщательно перемешать, добавив стакан пчелиного меда, стакан сахара и 250 г медицинского спирта. Хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Бальзам способствует улучшению состояния дыхательной системы, предупреждает обострение заболевания.

ЧАИ, НАСТОИ, ОТВАРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Анис (семена). 20 г растертых семян на литр воды, варить на слабом огне 20 минут, настоять час. Процедить и принимать по четверти стакана до 10 раз в день; обязателен прием на ночь.

Алтей (корень), чабрец (трава) смешать в равных пропорциях, 4 ч. ложки сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Все выпить за день в 3–4 приема.

Багульник – 25 г, *крапиву* – 15 г залить литром кипятка, настаивать, укутав, 3 часа. Принимать настой по полстакана 5–6 раз в день.

Гречиха (цвет). 40 г на 1 л крутого кипятка, настоять в термосе полчаса, процедить и принимать горячим по четверти стакана 4–6 раз в день, при приступах – через час.

Малины (корень – собирают во время цветения или осенью) – 50 г залить 0,5 л воды, варить 30 минут. Отвар пить по 50 мл 4 раза в день.

Собранную во время цветения *траву таволги* измельчить, взять 4 ст. ложки, залить *пивом* (2 л), добавить 2 ст. ложки меда (при плохой переносимости – сахар) и варить в эмалированной кастрюле 2–3 часа, пока не останется 1 л отвара. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. На курс лечения использовать два отвара.

Бузина (плоды). 100 г настаивать на 100 г спирта в течение суток. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Земляника (лист). 1–2 ст. ложки залить 2 стаканами кипятка, настаивать полчаса. Пить по 2 ст. ложки через каждые 2 часа.

Подорожник (лист) – 3 части, *ромашка (цветки)* – 2 части, *малина (лист)* – 1,5 части, *шиповник (плоды)* – 1 часть. Сделать сбор, измельчить, 1 ст. ложку сбора залить стаканом крутого кипятка, настоять в термосе час, процедить и пить настой в течение дня маленькими глотками.

Взять поровну *плоды аниса, фенхеля, траву тимьяна, корень солодки.* 2 ст. ложки хорошо измельченного сбора залить 0,5 л крутого кипятка, греть на водяной бане 10 минут или настоять в термосе 2 часа. Принимать теплым по полстакана 3–4 раза в день до еды и перед сном. Желателен ночной прием.

Малина (молодые листья) – 1 часть, *первоцвет (корень)* – 0,5 части, *череда (трава)* – 2,5 части. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты. Употреблять по 3 ст. ложки перед едой или между приступами удушья.

Гидротерапия

Валериановая ванна. Настоять 300 г сухого сырья в 1 л кипятка. Вылить настой в воду.

Ванны с добавлением экстракта из сосновых игл. Готовят экстракт так: берут иглы, веточки и шишки сосны, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хорошо приготовленный экстракт имеет коричневый цвет. (Экстракт, который продается в аптеках, имеет зеленый цвет от искусственных примесей, содержащихся в нем.) Для полной ванны требуется 1,5 л отвара, для заполненной наполовину — 750 мл, для сидячей — 250 мл.

Ванны с омагниченной водой из отвара овсяной соломы.* Принять 7—10 ванн по 15—20 минут. Ванны принимать каждый день.

Ингаляция: в 1 л горячей воды — несколько капель йода. Вдыхать пар.

Металлотерапия: аппликация медных кусков на область груди и спины.

Цветотерапия: лечению бронхиальной астмы способствует оранжевый цвет; синий цвет (попеременно) — освещение помещения; облучение, насыщение воды, хромопунктура, лечебная одежда, цветомедитация, цветовая гамма в интерьере.

Ароматерапия: эфирные масла лаванды, розмарина, бергамота, лимона, ладана, мирры.

Литотерапия: сапфир, янтарь, сердолик (желто-оранжевый), малахит, лунный камень, тигровый глаз, лазурит, топаз, кошачий глаз, рутиловый кварц, рубин, жемчуг.

Глинотерапия: 1/2 ч. ложки порошка глины развести в воде (с отваром ромашки) — пить до еды утром и вечером по полстакана.

Глиняные примочки на грудь 2 раза в день, после чего растирать грудь пихтовым маслом.

ГЕРПЕС

Многим, наверное, знакомо неприятное ощущение, неожиданно возникающее на верхней или нижней губе: как будто что-то изнутри начинает набухать, пузырится, жжет

* Подробнее об этих методах см. в гл. 6 «Целительские практики».

и, что самое страшное, — ужасно чешется. Помнится, в детстве объясняли мы это косметическое нарушение на лице довольно беспечно: «А, простуда вскочила... Пройдет!» Но не «проходило» очень долго, порой обезображивая нежные девчоночьи личики и перескакивая с одного места на другое. Конечно, мы тогда не знали ни причины возникновения герпеса — а это был именно он, — ни способов борьбы с этой напастью.

Вирус простого герпеса относится к многочисленной группе вирусов герпеса, вызывающих такие заболевания, как ветряная оспа и мононуклеоз. Вирус проникает в организм через поврежденные участки кожи и, проходя по оболочкам нервов, попадает в нервные узлы, расположенные вдоль позвоночного столба, или в клетки мозга, где он находится в неактивном состоянии. Если злovредный вирус находит себе приют в клетках мозга, он вызывает, как правило, поражение кожи губ, носа или другого участка лица — что мы и называем попросту простудой или лихорадкой. Если же вирус в состоянии «покоя» располагается в нервных скоплениях позвоночника, то в этом случае он поражает кожу туловища (чаще всего наружных половых органов). Возникающие на коже пузырьки являются очагами инфекции и увеличивают опасность заражения герпесом других людей (об этом следует помнить при общении с близкими: поцелуи в период появления высыпаний строго противопоказаны).

Итак, проникнув однажды в организм человека, вирус «затихает» до поры до времени, пока что-либо не вызовет его активизацию.

Это «что-либо» может быть переохлаждением и простудой, нередко это следствие переутомления, стресса, ослабляющих сопротивление организма. Конечно, с герпесом нужно бороться. Как? Первым делом надо укреплять иммунитет. Французы, например, борются с герпесом, принимая ванны, в которые добавляют эссенции эвкалипта, тмина и герани. Эти ванны полезны для предупреждения заболевания и для укрепления организма. Одновременно очень хорошо попринимать внутрь витамин С, магний и обязательно включить в свой рацион пророщенные зерна пшеницы.

У нашего народа есть свои традиционные методы лечения герпеса.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Холодный компресс. При первых проявлениях герпеса достать из холодильной камеры кусочек льда и охладить болезненное место. Держать лед не менее 2 часов.

Витамин С. Растолочь таблетку витамина, смешать с теплой водой и втирать в зудящее место. Хотя после этого больное место сильно печет и зудит, волдырь на губе не появится.

Мелисса (настойка листьев на спирту в соотношении 1:5) – смазывать очаги поражения кожи 2–3 раза в день.

Фиалка трехцветная – смазывать свежим соком очаги поражения кожи 3–4 раза в день.

Кора дуба – смазывать 2–4 раза в день пораженные участки кожи отваром коры для ускорения подсыхания пузырьков.

Татарник колючий (наземная часть). Свежевыжатый сок налить на мягкую льняную тряпочку и прикладывать 4–5 раз в день к больным местам. На ночь держать до высыхания. Параллельно принимать настой цветочных корзиночек татарника внутрь: 5–6 корзинок татарника залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 5 часов. Затем, подогрев до 60°С, процедить и пить 5 раз в день между приемами пищи по полстакана (растение обладает противомикробным действием, кроме того, регулирует давление крови, улучшает работу сердца, чистит кровь).

Календула (настойка цветов на спирту в соотношении 1:10) – смазывать очаги поражения кожи.

Репейник (трава). 2 ст. ложки залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день до еды.

Мелисса (листья). Настой готовят и принимают так же, как настой из травы репейника.

Донник (трава). Настой готовят и принимают так же, как предыдущие.

Донник (трава), ромашка (цветы), лапчатка (корень). Компоненты взять поровну, приготовить сбор. 1 ст. ложка сбора на полстакана кипятка. Варить 15 минут, остудить и применять для обмываний и смазываний пораженных участков несколько раз в день.

ЧАИ, НАСТОИ, ОТВАРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Липа (цвет) — 1 часть, *грецкий орех (лист)* — 4 части, *ячменник (трава)* — 5 частей. Взять 2 ч. ложки сбора на стакан кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настоять полчаса. Настой принимать по стакану утром и вечером.

Фиалка трехцветная (трава), череда (трава), земляника лесная (лист), яснотка (трава). Сделать сбор, взяв все в равных пропорциях, измельчить. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять полчаса в тепле. Процедить и пить вместо чая 3—4 раза в день, готовить каждый раз заново (рекомендуется при тяжелой форме заболевания).

Лопух (корень) — 5 частей, *репейник (трава)* — 1 часть, *дубровник (трава)* — 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, варить 5 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

Металлотерапия: примочки подогретой серебряной водой с концентрацией серебра 20—25 мг/л.

Цветотерапия: синий цвет — облучение, цветомедитация.

Ароматерапия: эфирные масла эвкалипта, фенхеля, сосны, шалфея.

Литотерапия: малахит, лазурит, кораллы, сапфир.

Глинотерапия: глиняные примочки*.

* Подробнее об этих методах см. в гл. 6 «Целительские практики».

Часть вторая

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Глава 5
ЧТОБЫ МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ

Наверняка каждому хочется быть здоровым и хотя бы меньше болеть. По данным статистических исследований, в России можно считать абсолютно здоровыми около 20 % населения (хотя согласно другим данным, 15 % россиян считают себя здоровыми и лишь 5 % таковыми на самом деле являются).

Конечно, дело не в цифрах. Ведь у каждого человека свои индивидуальные физические показания, и что хорошо для одного или воспринимается как нормальное состояние – плохо для другого, вызывает если не панику, то озабоченность: не болен ли я? Сезонные недомогания – легкий насморк, небольшое першение в горле зачастую свидетельствуют лишь о том, что организм готовится к зиме (или к весне) и проверяет степень своей защищенности перед многочисленными инфекциями. А может, все гораздо проще: и утренний насморк, и сухая кожа на лице, и вечерняя головная боль – это сигналы организма о нехватке чего-то самого необходимого, например витаминов и микроэлементов, без которых нет хорошего самочувствия? И если причина вашего недомогания именно в этом, то некоторой корректировкой рациона вполне можно добиться укрепления сил организма. И тогда нам и холода не беда.

ВИТАМИНЫ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Всем известна азбучная истина: витамины играют большую роль в жизнедеятельности нашего организма. Они необходимы ему для процессов усвоения всех пищевых веществ, для роста и восстановления клеток и тканей. Недостаток витаминов приводит к серьезным заболеваниям. Причиной витаминной недостаточности бывает не только неполноценное питание, но и повышенная потребность в них организма (повышенная или пониженная температура, физические перегрузки, нервное потрясение, кислородное голодание, беременность и кормление грудью, расстройство механизма усвоения витаминов в результате заболеваний желудочно-кишечного тракта и т. д.).

Особо в витаминах нуждаются дети и люди пожилого возраста. Первым это надо для роста и полноценного развития, вторым — для поддержания сил и восполнения растраченных за долгие и, как правило, не безбедные годы ресурсов.

Необходимо внимательно следить за состоянием своего организма, особенно в конце зимы и весной, когда потребность в витаминах особенно ощутима. Нам помогут первые весенние растения: одуванчик, крапива, подорожник, первоцвет, щавель, молодые листья березы, липы, черной смородины. Ведь, как известно, большую часть витаминов организм получает из растений и лишь незначительную — из продуктов животного происхождения.

Мир растений, богатых витаминами, необычайно широк. Более 70 растений способны дать нам этот необходимый жизненный продукт. Используйте во благо своего здоровья этот подарок природы! Пейте соки, витаминизированные чаи, напитки, бальзамы. Не ленитесь готовить к столу салаты, витаминизированные масла, пасты. Больше ешьте ягод, овощей, фруктов и старайтесь не счищать с них кожуры — чаще всего именно в ней находится бесценный кладезь витаминов.

Давайте рассмотрим, как выявляется недостаток витаминов в организме и какие растения, овощи и фрукты

помогут нам в борьбе с этим недугом. То есть проведем своеобразную самодиагностику, какого витамина вам не хватает (разумеется, если вы найдете сходство симптомов недостаточности того или иного витамина, описываемых ниже, с проявлениями своего плохого самочувствия).

ВИТАМИН А
(ретинол)

Характерными признаками недостатка в организме витамина А является расстройство зрения («куриная слепота»), сухость слизистых оболочек дыхательных путей, бессонница, потеря блеска волос и их ломкость, сухость кожи и мелкая сыпь на ней, прекращение потовыделения, деформация зубов, дисфункция желудочно-кишечного тракта, утолщенная чешуйчатая кожа на ладонях и подошвах.

Высокое содержание витамина А имеют растения, окрашенные в оранжево-красный и зеленый цвета. Богаты этим витамином морковь, тыква, томаты, облепиха, красный перец, петрушка. Содержится он и в некоторых продуктах животного происхождения — жире печени некоторых морских рыб, сливочном масле, желтке яиц, молоке (особенно летнем), говяжьей и свиной печени. Из дикорастущих растений предпочтение следует отдать аронии, бузине черной, шиповнику, чернике, морошке, рябине, малине, бруснике, траве спорыша, зверобоя, грыжника, крапивы, мокрицы, клевера, одуванчика, тысячелистника, чабреца, настурции, толокнянки.

Витамин А обладает чудесной способностью накапливаться в организме и сохраняться в течение года.

Но неприятности, и довольно серьезные, возникают и при избытке витамина А в организме (чрезмерное употребление его в виде чистых промышленных препаратов). Тогда поражается печень, возникают судороги, появляется неравномерность дыхания, повышается риск отложения солей в суставах.

ВИТАМИН B_1
(тиамин)

При недостатке витамина B_1 у человека появляются быстрая утомляемость, бессонница, слабость, головные боли, обмороки, бледность, снижение веса, плохая память, раздражительность, расстройство сердечной деятельности и функции желудочно-кишечного тракта.

А при полном его отсутствии в пище развивается тяжелое заболевание «бери-бери», характеризующееся нарушением работы сердца, отеками, упадком сил, болями в мышцах рук и ног, понижением чувствительности кожи.

Основным источником витамина B_1 являются зерновые и бобовые культуры: пшеница, овес, рожь, гречиха, горох, бобы, фасоль. Очень много его в дрожжах, во внутренних органах животных (печени, почках, сердце). Из огородных культур его содержит картофель, редис, репа, томаты, морковь. Есть он и в дикорастущих лекарственных растениях: ежевике, клевере, малине, чернике, одуванчике, клюкве, хрене, лещине. Из фруктов изобилием витамина B_1 отличаются яблоки, сливы, крыжовник.

Имейте в виду: в организме витамин B_1 не накапливается, его необходимо получать с пищей ежедневно!

ВИТАМИН B_2
(рибофлавин)

Недостаток или отсутствие витамина B_2 в организме человека вызывает резкое похудение, слабость, головные боли, снижение зрения. Глаза краснеют, слезятся, появляются зуд, жжение, повышенная светочувствительность. В углах рта образуются мокнущие трещинки. Кожа лица, ушей покрывается чешуйками, развивается дерматит. Нарушаются функции нервной системы, синтез жиров, белковый обмен.

Богаты витамином B_2 проросшая пшеница и рожь, зеленый горошек, фасоль, чечевица, соя, кукуруза, гречиха, лесные и грецкие орехи, лук, грибы, квашеные овощи, кор-

неплоды. Из продуктов животного происхождения витамин B_2 содержится в некоторых внутренних органах животных (печень, почки, сердце), яйцах, молочных продуктах. Источником этого витамина являются такие растения, как арония, клюква, крапива, шиповник, одуванчик, пастушья сумка, хрен, черная смородина.

К вашему сведению, витамин B_2 разрушается при высокой температуре и на свету. Это надо иметь в виду при приготовлении пищи. Держать в прозрачных контейнерах продукты или сушить на солнце витаминное сырье (например, плоды шиповника, листья черной смородины, крапивы и т. д.) не рекомендуется.

ВИТАМИН B_3

Симптомы недостаточности: потеря аппетита, утомляемость, слабость, изжога, раздражительность. Классические симптомы дефицита включают ярко-красный, воспаленный, шелушащийся дерматит, особенно заметный на лице, шее, руках, болезненность рта и пищевода, психические симптомы, такие, как депрессия, дезориентация, бред и галлюцинации. Классическое состояние недостаточности (авитаминоз) носит название пеллагры.

Пищевые источники витамина B_3: молоко, мясо, домашняя птица, рыба, яйца, сыр, сушеные бобы, кунжутовые семечки и семечки подсолнечника, цельное зерно и пивные дрожжи.

ВИТАМИН B_5
(пантотеновая кислота)

Симптомы недостаточности: боли в животе, выпадение волос, потеря аппетита, потеря координации, эмоциональные симптомы депрессии, раздражительности и нервозности, мышечные спазмы, слабость, утомляемость, тошнота и рвота, ускоренное сердцебиение, низкое кровяное давление, экзема и бессонница.

Витамин B_5 распространен широко и присутствует в пище повсеместно, поэтому его дефицит у людей — довольно

редкое явление. Источники с самым высоким содержанием — это печень, арахис, цельное зерно, зерновые ростки, пивные дрожжи, отруби, яичный желток, куриное мясо и брокколи.

Важно знать, что пантотеновая кислота в составе продуктов разрушается сухим жаром — в духовке или в гриле, растворами кислот и щелочей, используемых при консервировании или замораживании, и при обработке пищевых продуктов (помол зерна, рафинирование сахара, прокаливание жиров и масел).

ВИТАМИН B_6
(пиродоксин)

При недостатке витамина B_6 у человека появляются сонливость, раздражительность, слабость, потеря аппетита, тошнота, отеки. Возможны трещины в углах рта, болезненность языка, язвы во рту, конъюнктивиты, плохое заживление ран. Кожа вокруг глаз, над бровями, у носогубной складки воспаляется. Происходят нарушения белкового и жирового обмена, расстраиваются функции нервной системы. Часто недостаток витамина наблюдается при хронических заболеваниях органов пищеварения, при приеме антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, которые пагубно действуют на микрофлору кишечника.

Содержится витамин B_6 в пивных дрожжах, пшенице, ячмене, рисе, кукурузе, муке грубого помола, в мясе, печени, рыбе, фруктах, овощах, горохе, фасоли, бобах, картофеле. Из дикорастущих растений его содержат барбарис, рябина, лесные ягоды, лебеда, лопух, пырей, ятрышник.

Приготовление пищи может привести к значительным потерям витамина B_6: от 15 до 70 % теряется при замораживании фруктов и овощей, от 50 до 70% — при приготовлении мяса.

Внимание! Курение снижает уровень витамина B_6 в организме.

ВИТАМИН B_C
(фолиевая кислота)

Если в организме не хватает витамина B_c, то воспаляется слизистая оболочка полости рта, языка, снижается кислотность желудочного сока, нарушается стул (поносы или запоры), процессы кроветворения, приводящие к анемии, задерживается регенерация тканей, развиваются депрессии, болезни мозга.

Витамин B_c содержится в большом количестве в зеленых листовых овощах, цветной капусте, шпинате, темно-синих бобах, лущеном горохе, проросшей пшенице, ячмене, чечевице, отрубях, картофеле, фруктах, финиках, сыре, яйцах, молоке, пивных дрожжах. Такие рыбы, как лосось и тунец, также являются поставщиками этого витамина. Из дикорастущих растений, применяемых в лечебных целях, его содержат брусника, лесные яблоки и груши, боярышник, земляника, морошка, клюква, смородина.

К сведению хозяек: витамин легко разрушается при приготовлении пищи на огне и теряется при обработке и консервировании овощей и фруктов.

ВИТАМИН B_{12}
(цианокобаламин)

При недостатке витамина B_{12} в организме возникают нарушения функций нервной системы, белкового и жирового обмена, развивается анемия, наблюдается снижение аппетита и активности пищеварения, повышение холестерина в крови, ухудшается усвоение кислорода тканями, понижается свертываемость крови. Применяется витамин B_{12} как аптечный препарат для лечения анемии, кожных заболеваний, при болезнях печени, почек, при невритах и невралгиях, лучевых поражениях.

Содержится этот витамин в основном в продуктах животного происхождения: мясе (особенно молодой баранине), говяжьей печени, сердце, яичном желтке, молочных продуктах. Из продуктов моря витамином B_{12} делятся с нами крабы, моллюски, сельдь, лосось, макрель, сине-зе-

леные водоросли, тунец, омары, камбала, гребешки. Имеется этот витамин и в грибах. Из огородных культур его содержат листья салата, петрушка, свекла, помидоры, картофель.

Витамин довольно стоек к воздействию высоких температур и света, поэтому при приготовлении пищи разрушается незначительно.

ВИТАМИН С
(аскорбиновая кислота)

Признаками нехватки в организме витамина С являются пониженная сопротивляемость организма инфекциям (в том числе простуде, гриппу), общая слабость, частые головные боли, возникновение синяков на коже, ее сухость. Наблюдается недостаточно эффективная работа щитовидной железы, преждевременное старение, развиваются болезни десен, появляются боли в икроножных мышцах, сердцебиение, раздражительность, раны и переломы долго не заживают. При полном отсутствии витамина С в организме развивается такое серьезное заболевание, как цинга.

Болезнь, стресс, лихорадка, воздействие сигаретного дыма увеличивают потребность человека в этом витамине.

Витамин С широко распространен в природе, особенно в растениях. Больше всего его содержится в сырых овощах, плодах и ягодах. Особенно много его в зеленом луке, шпинате, петрушке, шиповнике, черной смородине, свекольной ботве и ботве репы, помидорах, капусте, цитрусовых, дыне, фруктах авокадо и манго, сладком перце, хрене, хвое деревьев, чесноке.

Из дикорастущих лекарственных растений витамин С содержат барбарис, бессмертник, брусника, голубика, душица, ежевика, земляника, зверобой, клюква, клевер луговой, одуванчик, первоцвет, медуница.

Внимание! Избыток витамина С в организме опасен для здоровья (при неумеренном приеме промышленных препаратов витамина). Передозировка может

привести к расстройству психики, снижению выработки инсулина, повреждению почек, снижению иммунитета, повышению свертываемости крови.

Витамин С подвержен действию температуры, поэтому приготовление пищи разрушает его.

ВИТАМИН D
(кальциферол)

В начальных стадиях нехватка витамина D в организме характеризуется поражениями нервной системы (нарушение сна, головные боли, раздражительность). Если лечение не проведено вовремя, то костные ткани организма начинают испытывать дефицит фосфора и кальция, начинается такое заболевание, как рахит (недостаточность витамина D распространена среди детей раннего возраста). В глубокой стадии этого заболевания происходит размягчение и деформация костей позвоночника, ребер, нижних конечностей.

Наиболее богаты витамином D продукты моря: печень рыб (особенно трески), жир кита, тюленя, икра, жирная морская рыба. Из продуктов животного происхождения витамин D содержится в печени рогатого скота, желтках яиц, масле, молоке. Проросшие семена, сладкий картофель, семечки подсолнуха, грибы также содержат витамин D.

В организме человека витамин D образуется при облучении кожи ультрафиолетовыми лучами или кварцевой лампой. Поэтому для восполнения дефицита человеку полезно больше бывать на солнце, особенно это касается пожилых людей, которые проводят мало времени вне дома и питание которых не всегда полноценно.

Избыток витамина D (прием больших доз фармацевтических препаратов витамина) опасен для здоровья, т. к. может оказывать токсическое воздействие, вплоть до острого тяжелого отравления с потерей сознания, нарушением дыхания, судорогами, повышением кальция в крови, развить кальциноз почек и сердца.

ВИТАМИН РР
(никотиновая кислота)

При недостатке никотиновой кислоты у человека может развиться пеллагра – заболевание, проявляющееся в нарушении деятельности кишечника, кожи, нервной системы (бессонница, быстрая утомляемость, слабость, раздражительность), возможно резкое похудение, частые поносы, ухудшение памяти, психические расстройства. Обеднение организма никотиновой кислотой может произойти не только из-за неполноценного питания, но и в результате заболеваний кишечника и при наличии глистов.

В большом количестве витамин РР находится в дрожжах, меньше — в мясе, печени, почках, сердце крупного рогатого скота, рыбе. Из продуктов растительного происхождения никотиновую кислоту содержат капуста, яблоки, морковь, лук, рожь, кукуруза, зеленый горошек, ячмень, гречиха, пшеница, помидоры, картофель, грибы. Есть она и в дикорастущих растениях: аронии, бруснике, голубике, зверобое, клюкве, хрене, чернике, шиповнике, горце перечном.

ВИТАМИН Е
(токоферол)

Дефицит витамина Е влечет за собой нарушение обмена веществ в организме, импотенцию, выкидыши, болезни мышц и репродуктивных органов, сердечно-сосудистые заболевания, кожные экземы, менструальные расстройства, болезни простаты. Недостаточность этого витамина также может вызвать сокращение длительности жизни красных кровяных клеток.

Применяется витамин Е как лечебный препарат при дистрофии мышцы сердца, угрозе аборта, болезнях суставов, печени, гипертонии, атеросклерозе, экземах, тромбофлебитах, расстройстве менструального цикла и половых функций у мужчин (обеспечивает созревание половых клеток и активизирует сперматогенез).

Наибольшее количество витамина Е содержится в растительных маслах: подсолнечном, льняном, соевом, хлоп-

ковом, кукурузном. Богаты им проросшие зерна и свежие побеги пшеницы, подсолнечник, миндаль, арахис, соевые бобы, овес, кукуруза, салат, шпинат, зеленые бобы и горох, листья клевера, шафран, сурепка посевная. В небольшом количестве он находится в овощах, молоке, сливочном масле, куриных яйцах, рыбе, мясе.

Ученые, изучающие свойства этого витамина, недавно пришли к заключению, что токоферол может защитить нас от атеросклероза и, как следствие, от сердечных заболеваний, от образования катаракты и быстрого старения наших тканей.

ВИТАМИН К

Функция витамина К – в обеспечении нормального свертывания крови. Витамин может также играть роль в нормальной кальцификации костей.

Дефицит этого витамина у человека в нормальных условиях практически неизвестен, так как чрезвычайно редок: бактерии кишечника постоянно продуцируют витамин К в малых количествах, поступающих сразу в кровь. Однако если вы длительное время лечились антибиотиками, которые уничтожили кишечную флору, вам понадобится дополнительное обеспечение витамина К.

Единственный подтвержденный документально симптом недостаточности – свободное кровотечение (геморрагия).

Пищевые источники, наиболее богатые витамином К, – зеленые листовые овощи. В меньшем количестве он имеется в молоке и молочных продуктах, мясе, яйцах, хлебных злаках, фруктах и овощах.

НЕДОСТАТОЧНОСТЬ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Итак, мы с вами определили, какие основные витамины нужны нам для хорошего самочувствия и полноценного функционирования всех органов и систем, в каких продуктах наибольшее содержание того или иного витамина и

какие признаки указывают на нехватку их в организме. **Витамины необходимы для достижения оптимального здоровья и для сопротивления различным заболеваниям** – это, я надеюсь, вы поняли и незамедлительно забили свой холодильник всякими «вкусностями и полезностями».

А вот как обстоят дела в отношении минеральных компонентов? Какую роль играют они в нашем здоровье и почему мы нуждаемся в них?

Ну, в общем-то, такую же, как и витамины: если у вас наступает дефицит необходимых минеральных веществ, вы можете серьезно заболеть. Глубокий дефицит может даже привести человека к смерти. Поэтому вы должны заботиться о том, чтобы пища содержала все необходимые микроэлементы.

А теперь дадим краткую характеристику важнейшим из них.

ЖЕЛЕЗО

Железо необходимо организму для синтеза здоровых кровяных клеток.

Симптом недостаточности: анемия, растрескивание в углах рта, воспаленный язык, потеря аппетита, хрупкость костей, чувствительность к холоду, запоры, депрессия и спутанность сознания, головокружение, затрудненное глотание, утомляемость, ломкость ногтей, сердцебиение при нагрузке, остановка роста у детей. При дефиците железа вы под угрозой стать более подверженными частым простудам и инфекциям.

Пищевые источники: мясо (включая говядину, телятину, куру, свинину и печень), чернослив, изюм, отборная пшеница.

КАЛИЙ

Калий – основной элемент в каждой живой клетке, поэтому вы найдете его в большом количестве в свежих продуктах. Калий важен для обеспечения прохождения нервных импульсов в организме, для контроля за сокращением

мышц, в том числе сердечной, и для обеспечения поддержания в норме кровяного давления.

Симптомы недостаточности: угри, запоры, задержка соли и жидкости, замедление роста, низкое кровяное давление, утомляемость, бессонница, мышечная слабость и судороги, жажда, депрессия, нервозность, затуманенное мышление, непереносимость сахара, высокий уровень холестерина, очень сухие кожа и рот, учащенное сердцебиение.

Пищевые источники: сушеные абрикосы, мускусная дыня, бобы, картофель, авокадо, бананы, брокколи, печень, молоко, ореховое масло, цитрусовые.

КАЛЬЦИЙ

Кальций — пятый по количеству из присутствующих в человеческом организме минеральных компонентов. Основная роль кальция — организация целостной скелетной системы, содержащей 99 % всего кальция организма. Он придает прочность костям и зубам и стимулирует сокращение мышечных волокон по всему организму.

Симптомы недостаточности: возбуждение, нервозность и раздражительность, хрупкость ногтей, экзема, бессонница, высокое кровяное давление, онемение рук или ног, судороги или нечеткое сознание, бред, депрессия, учащенное сердцебиение, прекращение роста, болезненность десен, разрушение зубов.

В пожилом возрасте начинается интенсивная потеря костной массы и, следовательно, кальция, называемая остеопорозом, что влечет за собой ломкость костей, повышенный риск переломов.

Пищевые источники. Молочные продукты являются основным источником кальция. Зеленолистовые овощи, такие, как шпинат, листья репы, капуста белокочанная, капуста цветная, спаржа, также содержат кальций. Кальций находится в яичных желтках, бобах, чечевице, орехах, инжире. Мы часто, употребляя рыбные консервы, выбрасываем мягкие и вкусные косточки, например лосося и сардин. Напрасно! Они — замечательный источник пищевого кальция.

МАГНИЙ

Костный скелет содержит половину или даже больше из тех 25 г магния, которые присутствуют в организме взрослого человека. Магний активно участвует в обмене веществ, в передаче нервного сигнала, помогает адаптироваться к холоду, служит структурным компонентом костей и зубной эмали.

Симптомы недостаточности: анемия (вызванная разрушением красных кровяных клеток), потеря аппетита, нарушения сердечного ритма, включая тахикардию; ментальные изменения, включая тревожное возбуждение, страх, депрессию, дезориентирование, галлюцинации, гиперактивность, раздражительность, нервозность, беспокойство; неврологические симптомы, включающие нечувствительность, покалывание, трудность балансировки при ходьбе, головокружение и припадки; мышечные конвульсии, боли и слабость; нарушения кровяного давления; пониженная температура тела; холодные руки и ноги.

Высокобелковый рацион увеличивает потребность в магнии у растущих детей, тренирующихся атлетов, беременных женщин и кормящих матерей.

Алкоголь, калий и кофеин обеспечивают потерю магния через почки.

Пищевые источники: самые богатые источники — орехи и бобы, также зерновая завязь и необработанные злаки. Магний содержится в овощной зелени, шпинате, сое, горохе, пшеничной муке, креветках, моллюсках, крабах; в меньших количествах — в печени и говядине.

Надо учитывать, что помол зерна (удаление оболочки и зародышевых слоев) удаляет до 80 % магния.

МАРГАНЕЦ

Организму марганец нужен для нормального метаболизма жира, построения костей и соединительных тканей, выработки энергии, синтеза холестерина.

Симптомы недостаточности: хрупкость костей, сыпь, замедление роста волос и ногтей, приступы рвоты и тошноты, потеря веса, непереносимость сахара.

Пищевые источники: цельное зерно и крупы, фрукты, зеленые овощи, высушенные бобы, чай, имбирь, гвоздика.

МЕДЬ

Медь наряду с железом участвует в синтезе красных кровяных клеток. Это основной элемент коллагена — основного структурного белка организма.

Дефицит меди бывает редко, если у человека есть возможность нормально питаться. Он наступает иногда у людей с белковой недостаточностью, например при голодании.

Симптомы недостаточности: очаговое выпадение волос, анемия, сыпь, утомляемость, высокий холестерин, частые инфекции, маленькое количество белых кровяных клеток, депрессия, разрушение сердечной мышцы, остеопороз (тонкие, слабые кости).

Пищевые источники: натуральное мясо, печень, продукты моря, орехи и семечки, вишня, какао.

НАТРИЙ

Натрий нормализует водно-солевой обмен в организме — это его основная функция.

Симптомы недостаточности: потеря аппетита, вкуса, потеря веса, тошнота и рвота, желудочные спазмы, повышенное газообразование, трудность балансировки при ходьбе, утомляемость, летаргия, мышечная слабость, головокружение, затуманенность сознания, галлюцинации, ухудшение памяти, кожные высыпания, перемена настроения и слезливость, частые инфекции, а также судороги.

Пищевые источники: поваренная соль, соевый соус и соленая пища (рассолы, бульоны, консервированное мясо, кислая капуста).

СЕЛЕН

Антиоксидант, защищающий нас от заболеваний типа рака, а наши ткани — от возрастного разрушения при действии свободных радикалов.

Симптомы недостаточности: высокий уровень холестерина, замедленный рост, частые инфекции, снижение функций печени и поджелудочной железы и стерильность у мужчин.

Пищевые источники. Продукты моря, почки, печень и мясо содержат большое количество селена. Зерновые и семена могут иметь значительное количество селена, но это зависит от содержания селена в почве, на которой они произрастали. В фруктах и овощах селена мало.

ФОСФОР

Фосфор наравне с кальцием придает крепость костям и зубам, которые содержат 85 % фосфора организма, а также необходим для нормального обмена белков, жиров и углеводов.

Симптомы недостаточности: потеря аппетита, потеря веса, слабость и усталость, онемение и ощущение покалывания, боль в костях, тревога, чувство страха.

Пищевые источники: молоко, различные сорта мяса, домашняя птица, рыба, яйца, зерновые орехи, сушеные бобы, горох, чечевица и овощная зелень.

ФТОР

Фтор вместе с кальцием и фосфором обеспечивает твердость и крепость костей и зубов.

Симптомы недостаточности: слабые, хрупкие кости и зубы, кариес.

Пищевые источники: чай, морская рыба, съеденная вместе с костями (сардины, копченая сельдь, макрель, лосось), и любая пища, приготовленная на фторированной воде. Кроме того, необходимо использовать фторированную зубную пасту, чтобы защитить зубы, особенно у детей.

ХРОМ

Основная роль хрома в организме — регуляция сахара в крови.

Симптомы недостаточности: чувство тревоги, утомление, непереносимость сахара (диабет), задержка роста, высокий уровень холестерина.

Пищевые источники: пивные дрожжи, пшеничные ростки, печень, мясо, сыр, бобы, горох, цельное зерно, черный перец, мелисса.

ЦИНК

Цинк необходим для нормального роста волос и ногтей, а также при заживлении ран. Он чрезвычайно необходим для здоровой иммунной системы, чтобы бороться с инфекционными болезнями и раком.

Симптомы недостаточности: угри, потеря аппетита, потеря вкусовых ощущений и обоняния, ломкость ногтей, частые инфекции, плохой рост, высокий уровень холестерина, утомление.

Пищевые источники: говядина, печень, морские продукты (сельдь, устрицы, вообще моллюски), зерновая завязь, морковь, горох, отруби, овсяная мука, орехи.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Иммунная система, образно говоря, линия обороны, которая защищает вас от воздействия внешней среды. Крепка эта броня — крепок весь организма, он способен дать отпор любой болезни, любой простуде. Поэтому каждому очевиден тот факт, что, имея перед собой в течение всей жизни определенную ясную цель — обладать прекрасным здоровьем, нужно постоянно трудиться над укреплением своего иммунитета.

Мы уже знаем, что в этом нам помогают витамины и микроэлементы, которые, в свою очередь, содержатся в различных продуктах — и растительных, и животных.

Следующие страницы книги будут посвящены конкретным рекомендациям и рецептам приготовления средств, призванных укреплять здоровье, повышать сопротивляемость организма болезням и инфекциям. Выбирайте, что вам по вкусу и по средствам.

Салаты из свежих овощей, фруктов, различных трав следует употреблять как можно чаще.

Пить в большом количестве натуральные овощные, фруктовые и ягодные соки. Соки содержат витамины:

абрикосовый — A, B, C, PP;
апельсиновый — A, B_2, C, PP;
березовый — B_5, C, PP;
виноградный — A, B, C, P;
калины — C, K, PP;
капустный — B, D, E;
лимонный — A, B_1, B_2, C, PP;
морковный — B_1, B_2, B_5, C, D, K;
облепиховый — B, C, K, PP;
редьки — B_1, C;
свекольный — B_1, B_2, B_5, C, PP;
томатный — B_1, B_2, B_5, C, K, PP;
тыквенный — B_1, B_2, B_5, C, E;
черничный — B_1, C;
черносмородиновый — B_1, B_2, C, PP;
яблочный — C.

Дыня (сок) — принимать по стакану 2–3 раза в день. Сок содержит витамины A, C, PP, фолиевую кислоту, железо, эфирные масла и другие полезные для организма вещества.

Березовый сок — по 1 стакану 3 раза в день.

Курага — есть по 100 г в день.

Курага, инжир, мед, орехи, лимон. Нарезанные курагу и инжир (предварительно на час замоченные в холодной воде), молотые грецкие орехи, 1–2 лимона среднего размера, порезанных вместе с кожурой, поместить в банку и залить медом. Употреблять по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды, полив кефиром.

Инжир. 100 г сухих плодов залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по полстакана 2–3 раза в день до еды (рекомендуется истощенным больным после тяжелой болезни).

Салат из зелени. Молодую крапиву выдержать час в холодной воде. Порезать, истолочь и соединить с толченым чесноком. Добавить нарезанные шпинат, щавель (в пропорции 1:1 с крапивой), укроп, петрушку, белки вареных яиц, заправить любым растительным маслом с лимонным соком, либо яблочным уксусом.

Грецкие орехи, мед. Смешать в равных частях толченые ядра орехов и пчелиный мед. Съедать по 100 г смеси в день за 2—3 приема больным туберкулезом, ослабленным людям, беременным женщинам, кормящим матерям и детям.

Грецкие орехи (ядра) — 500 г, *алоэ (сок)* — 100 г, *мед* — 300 г, *сок 3—4 лимонов* смешать. Принимать смесь по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Земляника, молоко, сахар — смесь очень полезна для ослабленных детей (если нет аллергической реакции на ягоды земляники).

Морковь, свекла, редька, чеснок, лимон (соки по 250 мл каждого), *мед, виноградное вино.* Соки смешать, добавить 1 стакан меда и 250 мл вина. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке после еды. После окончания приема данного количества смеси сделать перерыв 1 месяц, затем курс повторить.

Сало свиное (можно *гусиный жир*) — 100 г, *мед* — 100 г, *сок алоэ* — 15 г, *порошок какао* — 100 г. Нагреть смесь на огне, но не кипятить, остудить и слить в банку, держать в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке смеси на стакан горячего молока 2—4 раза в день. Рекомендуется взрослым при сильном исхудании.

Молоко, свежее сырое яйцо. Маленьким детям дают пить теплое молоко, к которому примешивают сырое яйцо: на 2 стакана молока — одно яйцо, смесь взболтать. Пить 3 раза в день (для увеличения роста детей).

Рыбий жир дают слабым и больным детям.

Винный бальзам. Сок алоэ — 150 г, *мед* (майский) — 250 г, *вино кагор* — 350 г смешать, выдержать 5 дней в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Золотой корень (родиола), прополис. Смешать в равных частях 20-процентный спиртовой экстракт родиолы розовой с 20-процентной спиртовой настойкой прополиса. Принимать в течение 3 недель по 10 капель в небольшом количестве воды 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды как тонизирующее и иммуностимулирующее средство.

Аралия маньчжурская (спиртовая настойка) — принимать 30–40 капель 3 раза в день до еды.

Элеутерококк (спиртовой экстракт корней) — по 2 мл за полчаса до еды 2–3 раза в день (обладает стимулирующим, тонизирующим и общеукрепляющим действием).

Женьшень (настойка спиртовая) — принимать 15–20 капель 3 раза в день до еды.

Мумие. Растворить 2 г мумие в 10 ст. ложках теплой кипяченой воды и принимать полученное количество смеси 10 дней натощак, затем 5 дней перерыв. Следующие 10 дней растворенное мумие пить так же, а еще 2 г растворить в 10 ложках меда и принимать по 1 ст. ложке через 3–4 часа после ужина, затем 5 дней перерыв. Очередные 10 дней пить по 2 г водного раствора мумие, затем 5 дней перерыв. Четвертые 10 дней пить по 0,2 г водного раствора и 0,2 г медового, затем 10 дней перерыв. Всего сделать четыре 20-дневных курса.

Мумие в умеренных дозах не имеет противопоказаний к применению. Мумие — это биологический регулятор, который нормализует функциональное состояние организма. Но следует знать, что мумие боится температуры выше 37° С. Препарат, изготовленный кустарно, получают с помощью кипящей водяной бани, поэтому активных веществ в таком мумие практически уже нет. Высококачественное мумие должно мгновенно растворяться в теплой воде без мути и осадка.

ЛЕЧЕБНОЕ ЗЕРНО

Настой зерен пшеницы. 100 г зерен настоять в 750 мл кипятка 8–10 часов. Принимать по полстакана 3 раза в день. Рекомендуется в качестве витаминного напитка и общеукрепляющего средства.

Пшеница (зерно). Зерна промыть, залить холодной водой на 10 часов. Затем воду слить, а зерна накрыть мокрой марлей, сложенной в 4 слоя. Как только появятся беленькие ростки (приблизительно 1 мм), зерна перемолоть, добавить *чернослив, изюм, мед* и есть по 80–100 г смеси 1–2 раза в день как общеукрепляющее средство, способствующее восстановлению после перенесенных истощающих заболеваний.

Проростки овса готовятся так же, как и проростки пшеницы. Отличное общеукрепляющее средство. Съедать 7–10 ложек ежедневно, тщательно пережевывая. Можно добавить небольшое количество меда.

Кисель из овсяных проростков. Овсяные проростки промыть, просушить, смолоть. Полученную муку развести холодной водой, залить кипятком и варить 1–2 минуты. Настаивать 20 минут. Процедить и пить только свежим, готовить кисель заранее нельзя. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Овсяный напиток для детей. Напарить свежепромытый неочищенный (в шелухе) овес из расчета 3–4 ст. ложки зерна на стакан кипятка. Протереть овес через сито, добавить 1 ч. ложку меда и корицы на кончике ножа.

Овес. Стакан овса залить литром кипятка, варить до 1/4 объема. Принимать отвар с медом по полстакана 3–4 раза в день.

Овес (зерна). 400 г овса, тщательно промыв, залить 6 л кипятка и варить до тех пор, пока не останется 3 л жидкости. Процедить через полотняную салфетку, не особенно надавливая; затем прибавить 100 г меда, плотно закрыть крышкой и дать еще раз вскипеть. Остудить, перелить в

чистые бутылки, плотно закупорив, поставить в холодное место. Перед употреблением можно добавить лимонного сока (по вкусу).

Как лекарство отвар следует пить натощак холодным или слегка подогретым маленькими глотками по стакану. Следующая порция приема — за 2 часа до еды и третья порция — через 3—4 часа после еды. Напиток действует тонизирующе и укрепляюще.

Овсяные хлопья — 1 ст. ложка; вода — 3 ст. ложки, *сок пол-лимона*, 1—2 *яблока* (можно заменить чашкой свежих ягод), *сметана или сгущенное молоко* — по 1 ст. ложке, ядра *грецких орехов и сухофрукты* — по 1 ст. ложке. Все хорошо смешать, съесть в 3 приема. Рекомендуется детям при сильном истощении.

Овсяно-молочная вытяжка. Полстакана овса залить 2 стаканами молока и томить 2 часа в духовке при умеренной температуре. Выложить в салфетку и отжать жидкость. Принимать ее по 1 стакану на ночь.

Овсяный отвар-кисель. Стакан грубого необработанного овса залить 5 стаканами молока и парить под крышкой на слабом огне 4 часа (можно в духовке). Затем оставшуюся жидкость и овес протереть через сито. После остывания получится отвар-кисель. Оставшийся овес пропустить через мясорубку, смешать с отваром и процедить. Выпить в течение дня, можно пить со сливками и медом. Принимать за 30 минут до еды по стакану в день. Хранить в холодильнике не более суток.

Овсяная вода. В 0,5 л воды всыпают 2—3 ст. ложки смеси очищенного овса и овса с шелухой. Проваривают эту смесь на медленном огне 2—3 минуты. По другому рецепту в таких же пропорциях (очищенный овес лучше смолоть на кофемолке) кипятят на медленном огне 15—20 минут, процеживают, легко отжимая, через марлю. Такая вода прекрасно обновляет и оживляет кровь, нормализует обмен веществ, деятельность почек, помогает при ревматических воспалениях суставов, при нервных расстрой-

ствах, отлично действует на весь организм: оживляет, бодрит, укрепляет.

Бальзам «Здоровье». Яблоко или груша, сухофрукты — 1 ст. ложка, ядра грецких орехов — 1 ст. ложка, мед — 1 ст. ложка, овсяные хлопья — 1 ст. ложка, кипяченая вода — 3 ст. ложки, сок половины лимона. Овсяные хлопья настоять 3 часа в воде, добавить сок лимона, протертые свежие фрукты, мед, все хорошо перемешать и посыпать сверху измельченными сухофруктами и толчеными орехами. Съесть в два приема.

Мягкий рис — отличное восстановительное и укрепляющее средство после болезни. 1 стакан риса, 5 стаканов воды, щепотка соли. Рис промыть, варить, не доводя до полного испарения воды. Рис должен быть мягким и не совсем разваренным. Мягкий рис можно приготовить, оставив его кипеть на очень слабом огне (на рассекателе) в течение 5—8 часов. В этом случае нужно взять 10 стаканов воды на 1 стакан риса.

ВИТАМИННЫЕ ЧАИ И НАПИТКИ

Для заварки витаминного чая можно использовать смесь листьев черной смородины, вишни, садовой земляники и малины, которые берут примерно в равных количествах.

Зимой 4—5 ст. ложек высушенной смеси листьев, летом — свежих, прямо с куста, кипятят 10—15 минут в 3 л воды, после чего настаивают 1,5—2 часа и процеживают. Настоянный чай приобретает красивый буровато-коричневый оттенок. Подогретый чай особенно вкусен не с сахаром, а с домашним вареньем из яблок, черной смородины, вишни, облепихи, земляники. В напиток можно добавить немного цветков липы, листьев мяты или травы душицы.

Конечно, такое малое количество смеси листьев на 3 л воды не является лечебной дозой, но, если учесть, что листья содержат достаточное количество необходимых организму веществ, их применение в виде чая весьма полезно. Ряд веществ, содержащихся в листьях земляники и черной

смородины, благотворно влияют на состояние больных подагрой (отложение солей) и мочекаменной болезнью. Содержащиеся в листьях вишни и черной смородины Р-витаминные вещества улучшают эластичность кровеносных сосудов, а это, в свою очередь, препятствует повышению артериального давления. Следовательно, такой чай как заменитель натурального полезен больным гипертонической болезнью. Богаты листья и витамином С. Кроме того, имеются данные, что листья земляники содержат железо, а листья вишни — железо и фолиевую кислоту — сравнительно редкое в природе сочетание веществ, так необходимое для лечения и профилактики малокровия.

Листья указанных растений и особенно вишни содержат достаточное количество дубильных веществ, которые оказывают противовоспалительное, кровоостанавливающее и некоторое болеутоляющее действие, почему такой чай и полезен страдающим воспалительными болезнями желудочно-кишечного тракта, язвенной болезнью, а также воспалением мочевыводящих путей.

Листья земляники содержат вещества, которые хорошо успокаивают нервную систему человека, что также способствует улучшению его общего состояния.

В целом такой чай хорошо утоляет жажду, улучшает пищеварение и оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Заготавливать листья для чая нужно во время обрезания кустов смородины и малины, в период сбора плодов вишни, при уходе за земляникой.

Полезны также следующие витаминные чаи.

Рябина (ягоды). 2 ст. ложки сухих ягод залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Рябина красная содержит много биологически активных веществ (витаминов, органических кислот, микроэлементов).

Земляника (ягоды). 50 г сухих ягод залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять 3 часа, процедить и пить по полстакана 5 раз в день как витаминное и общеукрепляющее средство.

Шиповник (плоды). 2 ст. ложки измельченных плодов залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, после чего настоять 6 часов в тепле, процедить и пить по полстакана 3 раза в день с медом.

Ежевика (напиток). В 140 мл кипящей воды положить 20 г меда, довести до кипения, охладить, добавить 40 г сока ежевики, охладить. Пить регулярно.

Клюква (напиток). 30 г клюквы протереть и отжать сок. Мезгу залить 210 мл горячей воды, варить 5 минут, процедить, добавить 20 г меда, довести до кипения, влить сок клюквы и охладить. Пить регулярно.

Хвоя (напиток). В 200 мл кипятка положить 40 г сосновой хвои, 10 г меда, цедру лимона, варить 30 минут при закрытой крышке, охладить, добавить лимонный сок. Пить регулярно.

Зверобой (трава). 1 ст. ложку измельченной травы залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по полстакана как общеукрепляющий чай, стимулирующий деятельность внутренних органов и систем.

Для чая можно использовать всевозможные *сборы.*

Рябина (ягоды) – 7 частей, *крапива (лист)* – 3 части, *зверобой (трава)* – 1 часть, *смородина черная (лист)* – 1 часть, *клевер (головки)* – 2 части, *зверобой (трава)* – 1 часть, *смородина черная (лист)* – 1 часть, *брусника (лист)* – 1 часть, *чабрец (трава)* – 1 часть, *шиповник (плоды)* – 2 части, *черная смородина (ягоды)* – 1 часть, *крапива (лист)* – 1 часть, *морковь посевная (корень)* – 1 часть. 1 ч. ложку любой из комбинаций приведенных трав и плодов заливают стаканом кипятка, настаивают 5 минут. Чай выпивают в течение 15 минут после заварки, так как он быстро теряет многие целебные свойства.

Полезны также следующие витаминные чаи.

Калина красная. Обязательно запаситесь на зиму красной калиной. Ее красивые, яркие ягоды обладают уникальным лечебным свойством. Калина повышает устойчивость организма к холоду, морозу, особенно если вы подверже-

ны простудным заболеваниям. Нарвите калины, подержите ягоды на морозе (или в морозилке) и пейте с ними чай. Заваривать нужно по 10–15 ягод на стакан воды. Можно пить этот настой самостоятельно, а можно добавлять ягоды калины в обыкновенный чай. После регулярных чаепитий с калиной вы забудете о простудах. Вот какая она – калина красная!

Лесная краса – всем простудам гроза! Когда наступает золотая осень, вы наверняка с удовольствием гуляете по лесу, любуетесь пожелтевшей листвой и делает красивые букеты из красных и желтых листьев. Но многие из вас даже не догадываются, что эта живописная листва может послужить вам замечательным лекарством от простуды. Это уникальное лесное лекарство выводит из организма токсины, шлаки, уничтожает микробы, улучшает общее состояние, восстанавливает иммунную систему. Как же заготовить лекарство? Нужно собрать листья клена, рябины, дуба, тополя и высушить их. А зимой, если вы почувствуете, что простудились, приготовьте лечебный настой. Возьмите 1 ч. ложку смеси насушенных листьев, заварите стаканом кипятка и пейте как чай. Если вы добавите ложечку меда, то лечение будет еще эффективнее. Так лесная краса будет лечить вас холодной зимой.

ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

В рамках небольшой книги мы, разумеется, не можем перечислить все продукты, с помощью которых человек преодолевает недуги, восполняет силы, растраченные в борьбе с болезнями, просто крепит «линию обороны» – свой иммунитет для встречи с возможными заболеваниями. Да мы и не преследуем здесь такой цели. Напомним вам о самых необходимых, самых полезных во всех смыслах овощах и фруктах – порой заморских, а чаще наших, родных, российских, о могучих лечебных свойствах которых мы часто не подозреваем, хотя употребляем их, может быть, каждый день.

Что касается чисто лечебных «сторон деятельности» этих продуктов, то на страницах нашей книги вы уже успели познакомиться со многими рецептами, в состав которых входят и лимон, и чеснок, и лук, и редька, и еще много других вкусных и полезных компонентов.

Чтобы не заболеть, нужно укреплять здоровье, закаляться, заниматься спортом, правильно питаться и т. д. Это знают все. Но если вы уже подхватили простуду – чтобы уничтожить вирусы в дыхательных путях, вам надо мобилизовать свою систему иммунной защиты. Питание и здесь играет не последнюю роль, поскольку оно активно участвует в формировании здоровой иммунной системы, способной как повысить устойчивость к простуде вообще, так и отразить атаку вирусов, когда заболевание уже «вошло» в вас.

По справедливости мы должны были бы начать список витаминно-лечебных продуктов с царя домашних природных лекарств – **меда**. И правда, каких только эпитетов не удостоился мед! В этой «кладовой здоровья» – уникальный набор витаминов, кислот, микроэлементов, противомикробных веществ, биогенных стимуляторов и т. д. Мед – идеальный энергетический продукт, он способен быстро восстанавливать силы после перенапряжения или болезни. А какой это «доктор», вы, наверное, убедились, ознакомившись с предложенными выше рецептами. О меде столько уже сказано (и по праву!), что мы не будем здесь повторять давно известное. Только еще раз позволим себе вас предостеречь: у людей часто встречается **повышенная чувствительность к этому продукту, которая может вызвать аллергическую реакцию.** Таким людям мед либо вовсе противопоказан, либо должен назначаться врачом с большой осторожностью.

ЯБЛОКИ

«Съедай по яблоку в день – и тебе не понадобится врач», – гласит народная мудрость. Яблоки – наше, русское, национальное богатство. Уж чего-чего, а яблок на Руси всегда было достаточно: и хрустели ими от мала до ве-

лика, и пироги пекли вкусные, и настойки винные да бражки яблочные рекой лились... А позже узнали люди и о целебных свойствах яблок. А объясняются они богатым химическим составом: свежее яблоко содержит сахара, органические кислоты, витамины A, B, C, PP, E, очень важные для человека соли кальция, железа, фосфора, а также пектиновые вещества, играющие большую роль в очищении организма от шлаков. Яблоки — один из основных источников поступления в организм органического железа, но главное — это сочетание железа с витамином C и органическими кислотами, которое прекрасно усваивается организмом человека.

Яблоки широко применяются в народной медицине. Их употребляют при малокровии, авитаминозе. Яблочная диета назначается при заболеваниях сердца, почек, гипертонии, ожирении. Яблочный сок пьют при атеросклерозе, болезнях печени и почек, хронических полиартритах. Применяется он и для лечения простуды, особенно острого бронхита. Народные средства, содержащие яблоки и яблочных сок, включены и в нашу книгу.

АПЕЛЬСИНЫ

Апельсины — настоящий витаминный кладезь. Для хорошего самочувствия их нужно есть ежедневно, хотя бы по штучке. А уж если заболели, обязательно включите в свой рацион апельсины или свежий апельсиновый сок.

Вначале этот фрукт назывался «оранжей» (отсюда — оранжерея), но в России привилось название апельсин, что в переводе с немецкого означает «китайское яблоко». Целебным считается все: сок, мякоть, кожура, цветки, листья.

Апельсин — один из лучших источников растворимого в воде витамина C (до 70 мг%). Витамин C, как мы уже знаем, выполняет две важнейшие функции в организме: обеспечивает иммунную защиту — а значит, является злейшим врагом всех возбудителей болезней, паразитов, вирусов, микробов — и стабилизирует психику. Свободные радикалы, несущие человеку старость, боятся этого витамина, как черт ладана. А поскольку курение — это непрерывно рабо-

тающая фабрика по производству свободных радикалов, уничтожающих здоровье человека, то любителям никотина необходимо включить в свой ежедневный рацион несколько апельсинов.

Витамин С играет главную роль в создании мажорного настроения человека, потому исключительно полезно пить по утрам сразу после пробуждения свежий апельсиновый сок за полчаса до завтрака. (Помните по фильмам — так делают все американцы, для которых забота о здоровье является характерной чертой нации.) При плохом аппетите и пищеварении, хронических запорах или вяло работающем кишечнике апельсиновый сок лучше пить перед сном.

Внимание! Сок противопоказан при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом энтероколите и панкреатите, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Большие дозы витамина С, находящиеся в апельсине, помогают остановить кровоточивость десен. И еще немаловажная подробность: с витамином С кальций доставляется туда, куда необходимо организму. Без этого витамина кальций лишается половины своих полезных свойств. А в 100 г апельсина содержится около 25 мг быстроусвояемого органического кальция. Такой кальций проходит через печень и полностью усваивается организмом. Съедайте в день 1—2 апельсина, и у вас будут абсолютно чистые зубы и свежее дыхание, благодаря средствам самоочистки, которыми полон апельсин. Витамин С убивает бактерии, вызывающие кариес зубов, укрепляет десны, а кальций надежно защищает челюстные кости и зубы.

Апельсины необходимы для всех тучных людей, поскольку именно витамин С обеспечивает производство гормонов стресса, превращающих жир в усвояемую форму. Помните об этом — и стройная фигура вам обеспечена.

Апельсины обладают многими лечебными свойствами. Это и антисклеротическое, и антивирусное, антимикробное, антитромбозное, ветрогонное, бактерицидное, гипотензивное, гемостатическое, кровоочистительное, мочегонное, об-

щеукрепляющее, противоопухолевое, противоотечное, противовоспалительное, противолихорадочное, ранозаживляющее, слабительное, седативное (успокаивающее)!

Одно из чудеснейших свойств апельсинов – они богаты калием. Симптомом нехватки калия в организме является низкая степень окисления тканей. Это означает, что ткани не могут безупречно функционировать, в них накапливается вода, а это тревожный сигнал: ждите проблем с почками. Бесспорное свидетельство этого – отеки под глазами и опухшие лодыжки. Еще один симптом нехватки калия – регулярные головные боли. Кожа зудит, «калиевый» больной жалуется на повышенную чувствительность. Нарушается перистальтика кишечника, повышается кислотность желудка, даже мышцы становятся избыточно кислыми – а потому вялыми, «киселеобразными». Систематический прием плодов апельсина и свежеприготовленных соков из них позволит устранить недостаток калия в организме и тем самым избежать многих заболеваний.

ЛИМОНЫ

Лимон – обязательный продукт в рационе любого человека, а слегшего в постель из-за простуды – тем более. Садоводы-любители, выращивающие у себя дома вечнозеленые деревца лимонов, утверждают: эти цитрусовые растения создают особый микроклимат в квартире и способствуют тому, что ее обитатели практически не болеют гриппом и простудными заболеваниями. Так это или нет, наверное, можно убедиться, только разделив увлечение энтузиастов-садоводов.

А вот в том, что плоды лимона при любой простуде просто незаменимы, убеждать никого не надо. Тем более теперь, когда вы познакомились с множеством лечебных рецептов, где лимон играет не последнюю роль. Конечно же, их теперь можно купить в любом магазине, любом ларьке – это не дефицит. Но, честное слово, вкус лимона, выращенного своими руками, его энергетическая ценность не идут ни в какое сравнение с купленным. Лимон с подоконника не только ароматней и вкусней, но и, как правило, обладает

очень тонкой, нежной кожурой. Кроме того, недозрелые, зеленые плоды лимона содержат больше аскорбиновой кислоты, чем зрелые, поэтому дома легче довести созревание лимона до «нужной кондиции».

Лимонный сок содержит лимонную кислоту, сахара, витамины C, A, B, D, PP. В мякоти и кожуре плода обнаружены пектиновые вещества, фитонциды, летучие эфирные масла, соли калия, меди, другие микроэлементы.

Лимонный сок назначают при лихорадке, для утоления жажды и улучшения общего состояния. Его используют при недостатке в организме витаминов C и PP, при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, а также при воспалительных заболеваниях, гастрите с пониженной кислотностью, подагре, мочекаменной болезни и других. Разбавленный сок применяют для полоскания ротовой полости при ангине и других воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. Корку лимона, сваренную на сахаре, используют для улучшения пищеварения.

Внимание! Неразбавленный лимонный сок не назначают при обострении желудочно-кишечных заболеваний, особенно язве и гастрите с повышенной кислотностью.

Наружно сок лимона назначают при грибковых заболеваниях кожи, для устранения зуда. Он входит в состав кремов, мазей и лосьонов, предназначенных для ухода за кожей лица, для удаления веснушек и пигментных пятен.

Из плодов готовят соки и безалкогольные напитки, применяют в качестве приправы к диетическим блюдам. В косметической практике применяют, в парфюмерии — для отдушки лосьонов и мазей.

В нашей книге вы найдете много рецептов, составной частью которых является лимон.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Орех грецкий завезли в Россию из Греции, откуда и пошло его название. С латинского его название переводится как «царский желудь». Уже в древности были известны ле-

чебные свойства этого растения. До нас дошли сведения, что даже сифилис лечили ядром и настойкой грецкого ореха. Но, как отмечали жрецы древней Эллады, помогает он только энергичным, жизнерадостным натурам. Жители Спарты давали мальчикам ореховое молоко для укрепления растущего молодого организма.

В настоящее время в традиционной и народной медицине используют листья, околоплодники, зеленые и зрелые орехи, кору корней и веток, камедь, корни, ветки, внутренние перегородки орехов, ореховое масло. В ядрах грецкого ореха есть все необходимые для жизни человека вещества. По питательной ценности они превосходят молоко и мясо, близки сливочному маслу. Линолевой и линоленовой кислот в масле грецкого ореха до [illegible]. Окисление этих кислот служит защитой против канцерогенных веществ, то есть обладает противоопухолевым действием. Эти кислоты способны повышать сопротивляемость организма к радиоактивному облучению.

В орехах есть витамин Е. Он выполняет защитную функцию организма, борясь со свободными радикалами и предохраняя жирные кислоты, особенно ненасыщенные, от разрушения. Если в организме мало витамина Е, жиры в организме разрушаются. Типичный признак этого – появление старческих пятен на руках, что свидетельствует о скоплении жироподобных веществ, окисленных свободными радикалами. Научными исследованиями установлено, что каждая клетка тела до 10 тысяч раз в сутки подвергается нападению свободных радикалов. Можно представить себе, какую важную роль играют антиокислители – витамины А, С, Е, содержащиеся в ядрах орехов! Зачастую многие болезни и недуги являются следствием нехватки в организме антиокислителей. Поэтому люди, ведущие активный образ жизни, должны обращать особое внимание на пополнение запасов витамина Е, постоянно включая в питание грецкие орехи. Витамин Е предотвращает и устраняет нарушения кровообращения, так как уменьшает свертываемость крови и не дает образовываться тромбам. Кроме того, он защищает важнейшие железы, такие, как гипоталамус, зобная железа и кора надпочечников. Дефицит этого витамина

приводит к сокращению количества спермы у мужчин и к дисфункциям матки у женщин.

Ядра грецких орехов богаты цинком. От него зависят состояние волос и кожи. Он участвует в процессе выработки поджелудочной железой гормона инсулина, предотвращает диабет, стимулирует образование гемоглобина, обеспечивает иммунитет, нормальное функционирование половых желез, снижает артериальное давление. При недостатке цинка в организме возникают тяжелейшие заболевания — карликовость, бесплодие, половой инфантилизм. Настоятельно всем советуем включить в свой дневной рацион не менее 100 г ядер грецких орехов.

В грецких орехах также содержится железо и магний, участвующие в окислительных процессах. Сочетание в них магния и витамина B_6 позволяет предупредить образование камней в почках и мочевом пузыре и способствует их растворению. В комплексе с железом кобальт (а он тоже есть в орехах) стимулирует кроветворение, эффективен при злокачественных опухолях. При недостатке кобальта в организме нарушаются функции центральной нервной системы, развивается тяжелое малокровие.

Можно с уверенностью сказать, что еще не все чудодейственные лечебные свойства грецких орехов изучены, но они по праву считаются продуктом молодости, долголетия и здоровья. Очень полезно сочетать орехи с зеленью, их лечебный и питательный эффект увеличивается в несколько раз. Натуропаты утверждают, что орехи — вечерняя пища, но не возражают против их вольного употребления — не более 7–8 штук в день. Всего 3 ежедневно съеденных ореха подарят вам 7 лет жизни. Хранить их лучше очищенными. **Однако надо помнить, что больше 100 г за один прием организм усвоить не в состоянии — это суточная норма полноценного белка.** У лиц с повышенной чувствительностью могут даже возникнуть аллергические реакции (крапивница, отек Квинке, аллергический стоматит, диатез и проч.). Такие люди вообще не должны употреблять орехи. Они также вредны при кожных заболеваниях — экземе, псориазе и нейродермите. Противопоказаны орехи и при остром гастрите и энтероколите.

ЛУК

Лук с давних времен считался универсальным лечебным средством. В старину в крестьянских избах было принято развешивать связки лука и чеснока для очищения воздуха, чтобы предупредить заболевания домочадцев.

Удивительные целебные вещества лука, способные обеззараживать воздух, убивать микробы и бактерии, – фитонциды. Это эфирные, летучие вещества, почему так полезно вдыхать запах разрезанной луковицы во время, например, эпидемии гриппа. Антибактерицидные свойства лука настолько велики, что при нехватке лекарств в годы Отечественной войны именно он спас многих раненых от гангрены, когда кашицей из натертого репчатого лука обрабатывали раны.

Целебные свойства лука можно объяснить и наличием в нем большого количества биоактивных веществ, витаминов (В, РР, К, С), каротина, минеральных солей и микроэлементов.

Лук славен повышенным содержанием витамина С, который помогает при авитаминозе, особенно эффективно его употребление при цинге.

Во время гриппа лук надо есть несколько раз в день, смазывать соком лука носовые ходы, делать ингаляции с кашицей лука и просто вдыхать луковый запах.

Хорошее жаропонижающее средство. Смешать сок луковицы с соком одного яблока и 1 ст. ложкой меда. Принимать 3 раза в день.

При сильном кашле нарезать тонкими кружками среднюю часть луковицы, засыпать сахаром, настаивать до появления сока, который затем слить в сосуд и принимать в начале приступа кашля по 1 ст. ложке.

Остальные рецепты с луком для лечения простудных заболеваний вы найдете на страницах этой книги.

ЧЕСНОК

Примерно 500—600 лет назад, как гласит предание, в одном большом русском городе вспыхнула эпидемия чумы, которая свирепствовала по всей Европе и уже унесла около 24 миллионов человеческих жизней.

Печальная участь, наверное, постигла бы и россиян, если бы в городе не нашелся человек, хорошо знающий целительные свойства растений. Он посоветовал жителям города намазаться чесночным маслом. Они последовали совету травника, и страшная болезнь их миновала. С тех пор на Руси стали широко использовать чеснок как защитное средство не только от чумы, но и от многих других болезней. В старинных русских лечебниках чесноку отводится почетная роль чуть ли не универсального средства, вылечивающего от любых недугов.

Лекарственным сырьем служат луковицы чеснока. В луковице и листьях содержатся эфиры, масла, витамины С, B_1, D, PP, органические кислоты, калий, кальций и другие микроэлементы. Летучие вещества чеснока — фитонциды — сильные антисептики, способные убивать бактерии возбудителей болезней, поэтому так эффективны процедуры, основанные на вдыхании паров чеснока.

Препараты чеснока обладают мочегонным, потогонным, антисептическим (фитонцидным) и болеутоляющим действием. Они повышают устойчивость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, активны по отношению к вирусу гриппа, снимают усталость после тяжелых физических нагрузок, снижают давление крови, улучшают работу сердца, стимулируют пищеварение, умеренно снижают содержание сахара в крови.

Наиболее простым и распространенным способом приема чеснока для целей профилактики является употребление запиваемых простоквашей 1—3 очищенных долек во время ужина.

Водная настойка чеснока для профилактики гриппа. Мелко нарезать 2—3 зубчика чеснока и залить 50 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 2 часа, процедить. Закапывать по 2—3 капли в каждую ноздрю 2—3 раза в день.

Маленьких детей можно уберечь от гриппа следующим образом. 2—3 дольки чеснока мелко нарезать и положить в марлевый мешочек, развесить несколько таких мешочков над кроваткой ребенка и по всей комнате.

При лечении гриппа полезно вдыхать кашицу из натертого чеснока несколько раз в день.

Медово-чесночная кашица тоже помогает при гриппе. 3–4 дольки чеснока натереть на мелкой терке. 1 ч. ложку кашицы чеснока смешать с 1 ч. ложкой меда и принимать перед сном, запивая теплой водой.

РЕДЬКА

Если кашель — неизменный спутник всех ваших простудных заболеваний, то на нижней полке холодильника у вас всегда должна быть редька. Целебная ценность редьки заключается в содержании в ней витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, но главное — минеральных солей. По количеству солей калия редька занимает первое место среди овощей. Есть в редьке ферменты и фитонциды, а также йод, бром и другие минеральные элементы.

В домашней аптеке редьке отводится роль противокашлевого и отхаркивающего средства. Особенно эффективен сок редьки с медом (рецепт этого лекарства вы не раз встречали на страницах нашей книги). Но нужно помнить, что **сок редьки (да и сам овощ) противопоказан людям, страдающим язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, заболеваниями почек и печени, а также гастритом и повышенной кислотностью.**

ПОПОЛНИТЕ ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Если вы, читатель, достаточно внимательны, то заметили, наверное, что львиную долю приведенных в книге рецептов составляют чаи, настои, отвары из лечебных трав. И это вполне объяснимо — какая же натуральная медицина обходится без этих верных помощников человека! А какие растения нужно всегда иметь под рукой в домашней аптечке для приготовления простых и эффективных народных средств для лечения простуды? Приведенный здесь перечень растений составлен с учетом доступности и абсолютной полезности именно при лечении заболеваний простудного характера. Этот список далеко не полный: как вы

понимаете, нельзя объять необъятное в рамках небольшой популярной книжки. А мир лекарственных растений поистине необъятен.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Препараты алтея применяются главным образом в качестве отхаркивающего, обволакивающего, мягчительного и противовоспалительного средства при заболеваниях дыхательных путей: бронхитах, трахеитах.

Алтей лекарственный содержит в ряду других полезных веществ крахмал, жирные масла, пектины, витамины, каротин, минеральные соли и большое количество слизи. Благодаря слизи и крахмалу растение обладает противовоспалительным и отхаркивающим действием. Слизь обволакивает слизистые оболочки и длительное время предохраняет их от раздражения при воспалительных процессах.

В народной медицине корень алтея, листья и цветки используют как обволакивающее и болеутоляющее средство. Настой применяют при заболеваниях легких, верхних дыхательных путей, при ангине, гриппе и других простудных заболеваниях.

Из алтея готовят отвары, настои и жидкие экстракты, сиропы и порошки. Он входит в состав грудного сбора.

Для приготовления отвара 2 ст. ложки измельченного корня заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают и отжимают. Принимают в горячем виде по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день во время еды.

Настой из алтея. Его готовят холодным способом. Для этого 20 г измельченного корня заливают 1 стаканом холодной воды и настаивают 8 часов. Принимают по 2 ст. ложки 4—5 раз в день.

Настойка алтея лекарственного. 20 г измельченного корня алтея заливают 0,5 л водки и оставляют в темном месте на 10 дней, после чего процеживают. Принимают по 10—15 капель 3 раза в день.

ДЕВЯСИЛ

Девясил – непременный объект старинных травников. Слава, которой растение пользовалось в медицине прошлого, запечатлена в его названии «девясил» или «девятисил», то есть растение, обладающее девятью лекарственными силами.

В настоящее время это растение занимает довольно скромное место в арсенале лекарственных средств. Содержащиеся в корнях девясила вещества оказывают отхаркивающее и противовоспалительное действие, возбуждающее секрецию желудка и кишечника. Отвары корней девясила (1:10) рекомендуются при бронхите и кашле. Популярен такой *сбор от кашля:* резаные корни алтея, солодки и девясила смешивают в равных долях, 2 ч. ложки смеси настаивают в двух стаканах холодной воды в течение 8 часов и принимают по полстакана 2 раза в день.

Девясил является также легким потогонным и мочегонным.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ

Более известен под другим именем — чабрец.

Тимьян издавна использовался как лекарственное средство. Еще Диоскорид рекомендовал настои тимьяна с медом при астме в качестве отхаркивающего средства. Народная медицина использует это растение не только как отхаркивающее средство, но и при бессоннице у детей и взрослых, одышке, женских заболеваниях, зубной боли, как глистогонное средство для выведения солитера.

Внимание! Трава чабреца противопоказана при беременности, заболеваниях печени, почек, язве желудка и 12-перстной кишки, гипофункции щитовидной железы, декомпенсации сердечной деятельности.

Настой травы чабреца. 20 г травы залить стаканом горячей воды. Поместить на водяную баню под крышкой. Кипятить 15 минут, затем 30 минут выдержать при комнатной температуре и процедить. Довести объем до первона-

чального кипяченой водой. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день до еды как отхаркивающее средство при заболевании верхних дыхательных путей.

КАЛИНА

Ягоды калины богаты пектином, органическими кислотами, дубильными веществами, каротином и витаминами С и Р. Витамина С в калине больше, чем в цитрусовых, столько же, сколько в шиповнике.

Препараты калины обладают кровоостанавливающим, антисептическим и противовоспалительным действием, уменьшают болевые ощущения и возбудимость нервной системы.

Отвар цветков и ягод служит хорошим полосканием при ангине и осипшем голосе. Ягоды, сваренные на меду, полезны при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей и отеках сердечного происхождения. Сок из листьев является хорошим укрепляющим средством после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях, лишаях. Принимают его по 50 г 3 раза в день. Им смазывают пораженные участки кожи. Настой цветков полезен при гастритах с пониженной кислотностью и болезненных менструациях. Ягоды, собранные в лесу после первых заморозков, отлично сохраняются в морозилке.

Для приготовления отвара коры 1 ст. ложку помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей воды, держат на медленном огне 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают и отжимают. Принимают по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды.

Для приготовления отвара из плодов 2 ст. ложки плодов измельчают, заливают горячей водой, кипятят на медленном огне 15 минут, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Для приготовления настоя из сухих плодов и коры 3–4 ст. ложки плодов калины залить 0,5 л кипятка (или 10 г коры на стакан воды) и настаивать 15 минут. Выпить эту порцию маленькими глотками в течение дня.

Промышленность выпускает жидкий экстракт калины. Его принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды.

Экстракт калины можно приготовить самим, для этого нужно измельченную кору залить спиртом в пропорции 1:5 и настаивать в темной бутылочке 7 суток. Принимать рекомендуется 3 раза в день по 20 капель.

Осенью можно не только насушить плодов калины, но и заготовить сок, из которого потом, в течение всей зимы и весны, когда нам так не хватает витаминов, готовить вкусные и полезные напитки, морсы.

Для приготовления сока плоды калины собирают после первых заморозков или, если до морозов далеко, кладут на сутки-двое в морозильную камеру прямо гроздьями – только тогда они теряют горечь. Далее обрывают плодоножки и моют ягоды в холодной воде. Затем заливают водой так, чтобы она покрыла ягоды, и варят на слабом огне до размягчения. Из проваренных плодов через марлю отжимают сок, к нему добавляют сахар (из расчета 125 г на 1 л жидкости), нагревают на медленном огне до его полного растворения, процеживают через марлю, доводят до кипения, разливают в горячие банки, герметично закрывают стерильными крышками. Из заготовленного сока всегда можно приготовить желе, морс, кисель, соус, сироп с тонким, своеобразным, ароматным букетом.

Желе. К соку добавить сахар (800 г на 1 л), нагреть при постоянном помешивании до полного его растворения, процедить через марлю и варить еще 40—45 минут. Готовое желе расфасовать в горячие банки и герметично укупорить стерильными крышками.

Морс. 3 стакана сока смешать с 1 л горячей кипяченой воды, добавить по вкусу сахар. Оставить на 3—5 часов. Пьют морс охлажденным.

Кисель. 3 стакана сока развести в 2 л горячей воды. 90 г крахмала предварительно размешать в небольшом количестве воды, влить в горячий разбавленный сок, добавить сахар по вкусу и довести до кипения.

Сок калины, смешанный с медом 1:1, — хороший диетический и лечебно-профилактический продукт. Десертная ложка утром натощак спасает от ангины. Его рекомендуют даже больным диабетом.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Применение мать-и-мачехи в качестве лечебного средства известно со времен древних римлян. Диоскорид и Плиний использовали либо отвар из листьев, либо дым от сухих листьев (путем вдыхания через трубку) при легочных заболеваниях и кашле. Гиппократ применял как отхаркивающее и наружное средство при нарывах (в виде припарок).

В листьях содержится большое количество полезных для организма человека веществ, в числе которых сапонины, каротиноиды, яблочная, винная, аскорбиновая кислоты, большое количество слизи, немного эфирного масла, декстраны, дубильные и другие вещества. В цветках обнаружены стероидные соединения, дубильные вещества и флавоноиды.

За счет слизи сапонинов, дубильных веществ, каротиноидов и стеринов мать-и-мачеха обладает противовоспалительным действием, способствует разжижению и улучшает отхаркивание мокроты, отделяемой трахеей и бронхами.

В медицинской практике препараты мать-и-мачехи в сочетании с другими противовоспалительными и противокашлевыми растениями используют для лечения заболеваний полости рта, горла, гортани и бронхов.

Измельченные сухие листья курят при одышке, затрудненном дыхании и для уменьшения зубной боли.

Ранней весной полезно употреблять *сок из свежих листьев мать-и-мачехи*. Собирают их вдали от мест выпаса животных и выгула собак. Листья промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок, разводят водой 1:1 и кипятят 2—3 минуты. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение 7—10 дней. Сок или свежие листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам, нарывам. При насморке закапывают в нос.

При выпадении волос и обильной перхоти с зудом голову рекомендуется 3 раза в неделю мыть крепким настоем из смеси листьев крапивы, мать-и-мачехи и корней лопуха, взятых поровну.

Для приготовления настоя 5 г листьев заливают 2 стаканами горячей воды и кипятят 5–7 минут. Принимают по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за 1 час до еды.

ДУШИЦА

Сельские жители часто используют это красивое и душистое растение для заваривания чая. И надо сказать, такой чай не уступает по вкусовым качествам обычному чаю, но превосходит его по силе аромата. Листья и цветки душицы источают аромат, так как в них содержится эфирное масло, а в состав этого масла входит ароматический спирт тимол, обладающий антисептическими свойствами. Есть в листьях душицы и дубильные вещества, и значительное количество витамина С.

Душица – популярное народное лечебное средство. При простудных заболеваниях, в частности, отвары этого растения используются как потогонное. Она входит в состав грудного сбора и сбора для полоскания горла. Душица – отличное отхаркивающее средство.

Душица улучшает самочувствие не только при простудных заболеваниях. Она восстанавливает кровь, улучшает и нормализует работу кишечника, используется при восстановлении больных после тяжелых болезней. Не зря душицу в народе именуют еще «материнкой»!

Среди приведенных в этой книге рецептов есть и средства, содержащие душицу.

ШАЛФЕЙ

Шалфей высоко ценился еще в средние века и имел в то время универсальное применение.

Лечебными свойствами обладают листья этого растения, содержащие эфирное масло и дубильные вещества. Применяют лист шалфея как вяжущее, болеутоляющее и антисептическое средство (отдельно или в виде сборов) в форме настоя для полоскания полости рта и горла при ангине и тонзиллите (обычно 1 ч. ложку на стакан кипятка), а также в составе грудного сбора от кашля при простудных заболеваниях (бронхите, трахеите и т. д.).

ЗВЕРОБОЙ

В старину зверобой пользовался популярностью в народной медицине, его считали «травой от 99 болезней».

Удивительно разнообразен химический состав этого растения: дубильные вещества, эфирное масло, смолистые вещества, сапонины, витамин С, каротин – вот далеко не полный перечень веществ, обнаруженных в траве зверобоя. В нем нашли вещества, останавливающие кровотечение и способствующие заживлению ран, а также вещества с довольно сильным бактерицидным действием. Особо громкую известность приобрел препарат иманин, полученный из зверобоя. По своему действию он оказался антибиотиком широкого спектра действия: он губителен для более чем 40 видов микроорганизмов. Врачи стали применять иманин для лечения острого насморка, гнойного отита, тонзиллита, ангины и других заболеваний.

В народной медицине зверобой применяют в виде смесей с другими лекарственными растениями и самостоятельно как средство для полоскания горла при ангинах и как потогонное. Зверобой является составной частью настоев и отваров противовоспалительного и общеукрепляющего действия. (Разумеется, здесь мы говорим о зверобое только как о противопростудном лекарственном средстве, не касаясь огромного числа болезней, излечению которых способствует это чудодейственное растение.)

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Ромашку аптечную использовали в медицине еще в Древней Греции и в Древнем Риме.

Цветочные корзинки ромашки содержат эфирное масло, в состав которого входят хамазулен, флавоноиды, каприловая, изовалериановая кислоты и некоторые другие вещества. В них найдены также аскорбиновая и никотиновая кислоты, белковые вещества и жирные кислоты (олеиновая, линоленовая, пальметиновая, стеариновая). Хамазулен обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием, усиливает процессы регенерации. Вещества апи-

генин и апиин, содержащиеся в цветках ромашки, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и устраняют спазм. Следует учитывать, что хамазулен при кипячении частично разрушается.

Богатый химический состав ромашки оказывает разностороннее действие на организм человека. Настой применяют внутрь, наружно, в виде микроклизм и спринцеваний. Он обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим, успокаивающим, противосудорожным, потогонным, желчегонным и противоаллергическим действием.

Наиболее часто применение ромашки — в виде полосканий настоем или отваром горла при заболеваниях верхних дыхательных путей. В книге вы найдете множество лечебных средств, в состав которых входит ромашка.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ

Во многих домах на подоконнике среди красивых и экзотических цветов стоит неказистый на вид с шиповатыми краями столетник — по-научному алоэ. Но и в официальной медицине, и в домашнем врачевании это растение находит многообразное применение.

Первые сведения об использовании алоэ в качестве целебного растения дошли до нас в виде надписей на шумерских глиняных табличках, которые были датированы 1750 годом до н. э.

О благотворном целебном воздействии алоэ на организм человека рассказывал в своих сочинениях древнегреческий философ Аристотель. Высоко ценил это растение великий полководец Александр Македонский. Готовясь к походу, он специально направлял своих солдат на сбор алоэ. Они вырывали его с корнем и брали с собой в сражения. Листьями алоэ лечили раненых. Очень ценным качеством помимо целебного эффекта была еще и способность алоэ сохранять полезные свойства после того, как его с корнем выдергивали из земли, даже после длительного хранения в таком виде.

Алоэ широко применялось в арабской медицине, и именно арабы способствовали его распространению в Европе.

О лечебной ценности алоэ писал и древнеримский врач Клавдий Гален (201–131 гг. до н. э.), он применял алоэ для лечения больных как внутренне, так и наружно. Им лечили желтуху, раны, язвы, использовали как слабительное. В состав эликсира долголетия Гален включал сабур (выпаренный досуха сок из листьев алоэ).

Лекарственным сырьем служат листья длиной не менее 15 см. Наилучшие результаты дают растения, которым более трех лет от роду. Срезают их в зимне-весенний период. В свежих листьях и соке содержатся антрагликозиды, смолистые вещества и следы эфирных масел. В них найдено небольшое количество ферментов, витаминов и фитонцидов.

Препараты алоэ обладают противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, противоожоговым и ранозаживляющим действием, усиливают секрецию пищеварительных желез, улучшают и пищеварение. Весьма ценным свойством является его способность повышать иммунореактивные возможности и защитные функции организма, усиливать восстановительные процессы в поврежденных тканях.

В состав листьев алоэ входят биогенные стимуляторы. Медицина относит биогенные стимуляторы к препаратам неспецифического действия, оказывающим влияние на весь организм в целом, на способность организма пробудить в себе самом целительные силы.

Интересно, что народная медицина рекомендует перед использованием листьев не поливать алоэ в течение 20 дней. Эмпирическим путем народное целительство пришло к выводу, который вполне объясним наукой, — искусственные неблагоприятные условия ускоряют синтез биогенных стимуляторов.

Сок алоэ широко используют в народной медицине. Он обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек. Наружно сок свежих листьев используют для полоскания

при заболеваниях ротовой полости и горла. Трехкратное вливание сока в ноздри по 5—8 капель с промежутками в 3—5 часов приостанавливает развитие острого ринита. Алоэ входит составным компонентом лечебных домашних средств против кашля.

Сок алоэ принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний. В домашних условиях сок получают из комнатных растений. Для его изготовления крупные листья моют, измельчают, пропуская через мясорубку, отжимают сок, фильтруют через плотный материал или несколько слоев марли и кипятят 3 минуты. Используют сок сразу же, так как при хранении он теряет свою активность.

Приготовление выдержанного сока алоэ. Перед срезанием рекомендуется не поливать растение 2 недели. Целые листья алоэ в возрасте 3—5 лет, желательно на корню, заворачивают в бумагу черного цвета (трубочкой со сквозными концами) и выдерживают в темном прохладном месте (например, в холодильнике на нижней полке) при температуре 4—8° С в течение 2 недель. Затем промывают их в прохладной кипяченой воде, измельчают и заливают водой в соотношении 1:3. Оставляют в темном прохладном месте на полтора часа. Полученный сок отжимают и фильтруют.

КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ

В вашей аптеке на подоконнике непременно нужно отыскать место для каланхоэ. Этот «доктор» поможет и при ожоге, и при насморке, пригодится в эпидемию гриппа, незаменимым окажется для лечения длительно незаживающих язв или ран.

Лекарственным сырьем служат листья. Срезают их со стеблями, хорошо промывают и помещают в темное прохладное место на 5—7 дней с температурой 5—10°С. Затем сырье измельчают и отжимают сок. Хранят его при температуре 4—10° С.

Наружно листья можно применять после выдерживания их в темном месте.

В соке содержатся флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, уксусная, лимонная), полисахариды, ферменты, а также микро- и макроэлементы — алюминий, магний, кальций, кремний и марганец.

Каланхоэ обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим, кровоостанавливающим действием.

При насморке и для профилактики гриппа сок каланхоэ закапывают в нос по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день после еды, разбавив водой 1:3.

ЛИПА

Липа относится к числу излюбленных народных средств для лечения простудных заболеваний. В цветках липы содержатся эфирное масло, флавоноиды, сапонины, дубильные вещества. Каротин, аскорбиновая кислота.

Липовый чай обладает великолепным потогонным действием. Считают, что под влиянием веществ, содержащихся в липовом цвете, усиливается деятельность потовых желез, расширяются питающие их кровеносные сосуды.

Липовый цвет входит в состав потогонных сборов и сбора для полоскания горла при ангине.

Самый популярный и эффективный способ употребления липового цвета — горячий настой: 1–2 ч. ложки заваривают стаканом кипятка и пьют в горячем виде на ночь.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

В народной медицине используются высушенные цветки этого растения. В них обнаружен гликозид потогонного действия, эфирное масло и витамин РР. Цвет бузины — излюбленный компонент потогонных сборов. Настоем этого растения полощут горло при воспалительных процессах, а настой из высушенных ягод принимают при простудных заболеваниях.

Рецептов, в состав которых входит бузина черная, в этой книге много. Самый простой из них: 1 ст. ложку цветков залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить в горячем виде при простуде.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Дуб — патриарх леса, олицетворяет славу и силу. Дубовая ветвь всегда символизировала могущество.

Использование дуба в медицине имеет давнюю традицию. О нем писали Авиценна, Гален, есть упоминания и в старинных русских лечебниках. Раны лечили «дубовым листвием» и мелко истолченной корой. Вдыхая аромат свежих дубовых листьев, можно лечить гипертонию и бессонницу. В основном используют молодую гладкую кору дуба без пробкового слоя с наружной стороны и без остатков древесины с внутренней, собираемую ранней весной в период сокодвижения до распускания листьев. Препараты коры дуба обладают вяжущим, противовоспалительным и противогнилостным свойствами, основанными на способности находящихся в коре дубильных веществ уплотнять тканевые мембраны.

Настойка дуба обыкновенного. 1 ч. ложку измельченной коры дуба настаивают на 400 мл 40-процентного спирта (водки) в течение недели. Принимают по 15–20 капель два раза в день. Применяют при поносах, желудочных и кишечных кровотечениях, при хронических тонзиллитах, стоматитах, фарингитах (в виде полосканий).

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Сосну можно считать одним из древнейших лекарственных растений. Еще древние шумеры использовали для компрессов хвою сосны и пихты. В современной «зеленой аптеке» сосна занимает почетное место. Лекарственным сырьем являются сосновые почки, весенние побеги, хвоя и живица. Сосновые почки богаты витамином С, содержат эфирные масла, смолу и другие вещества. Сосновые почки в медицине применяются как отхаркивающее, мочегонное, дезинфицирующее, инсектицидное, смягчающее средство. Сосновые почки входят в состав грудного чая, применяемого от кашля при болезнях дыхательных путей, а также используются для ингаляций (рецепты даны в главах, посвященных лечению заболеваний, основным симптомом которых является кашель).

Настойка сосновых шишек. Третью часть литровой банки заполняют измельченными сосновыми шишками и заливают водкой, настаивают 7 дней в теплом месте и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 1—2 месяцев. Применяется для лечения дыхательных путей, а также гиперацидных гастритов и язвенной болезни желудка.

ЭВКАЛИПТ

На родине эвкалиптов, в Австралии, это дерево столь же обычно, как для нас сосна. И, пожалуй, не уступает оно сосне по своим лечебным свойствам. Дело в том, что в листьях эвкалипта содержится в большом количестве эфирное масло, обладающее довольно высокой бактерицидной активностью. Вот почему воздух эвкалиптовых лесов, насыщенный парами эфирных масел, считается целебным еще в большей степени, чем воздух сосновых боров.

Эвкалиптовое масло является прекрасным дезинфицирующим и озонирующим воздух средством. Для этого его смешивают с водой или спиртом и распрыскивают с помощью пульверизатора.

Из листьев эвкалипта готовят водный настой в качестве антисептического средства для полосканий и ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей. Рецепты приготовления домашних лекарств из эвкалипта вы сможете найти в этой книге.

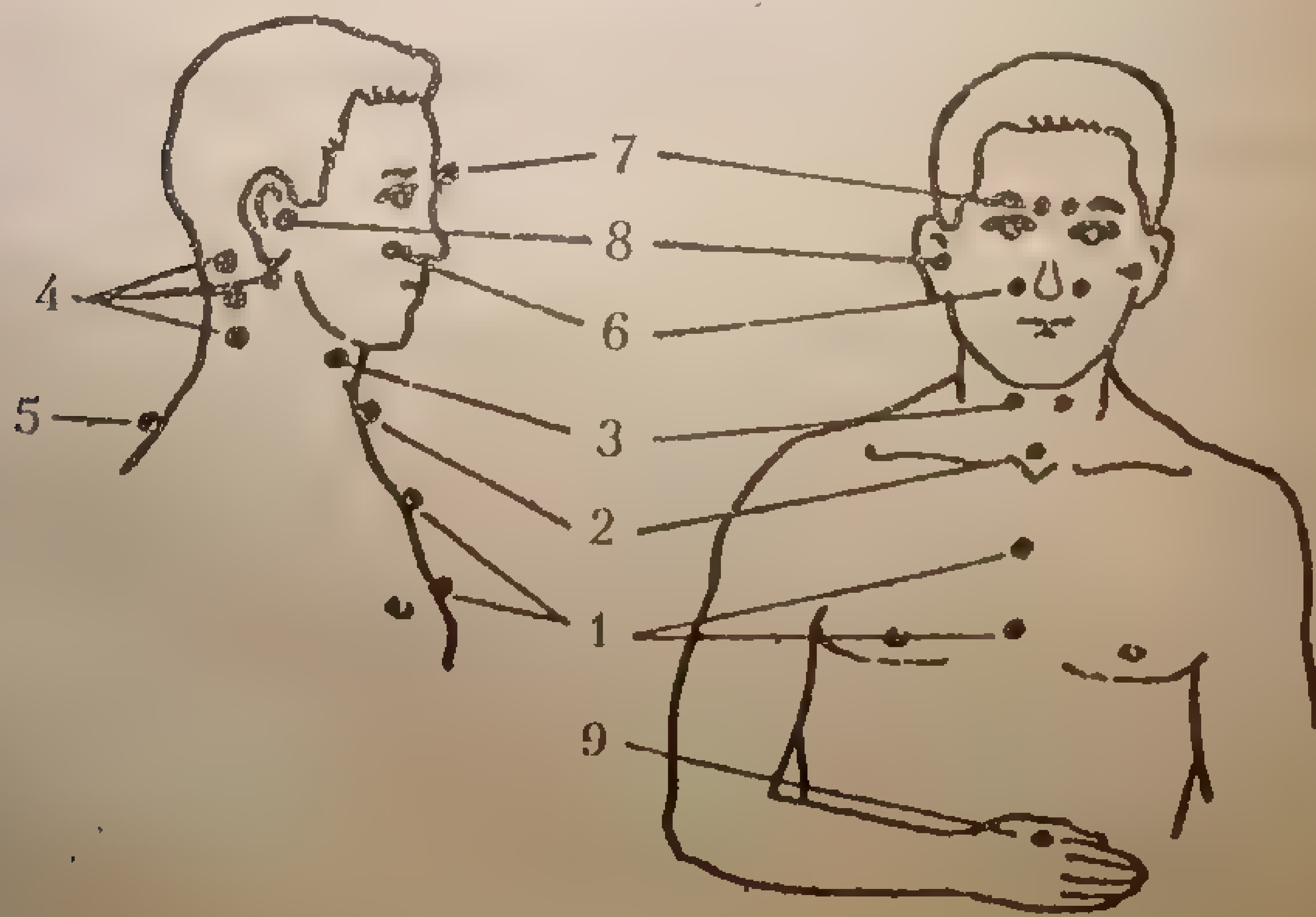
ЗАКАЛИВАНИЕ ЧЕРЕЗ САМОМАССАЖ

Древнерусские лекари считали, что через кожные покровы, как через «окна» тела, болезни «входят» и «выходят» из организма. «Захлопнуть» такие «окна», то есть перекрыть доступ болезням в организм, можно с помощью массажа или самомассажа. Оригинальность русского самомассажа состоит в том, что используются не только механические воздействия на кожу пальцами, но и всяческие растирания мазями, маслами, а порой и просто различными пищевыми продуктами. Например, лоб и затылок когда-то растирали уксусом,

маслом мяты и мелиссы. Плечи и лопатки — соком редьки и хрена. Кисти рук, особенно место пульса, разогревали мазями с сосновой живицей и чесноком. Подошвы — кислым тестом, соленым огурцом, квашеной капустой.

Выдающийся русский врач Г. А. Захарьин первым в мире установил наличие областей на поверхности кожи, имеющих повышенную чувствительность. В них и возникают болевые ощущения при заболеваниях определенных внутренних органов. Следовательно, воздействуя на определенные точки на теле, можно помочь выздоровлению отдельных органов и всего организма в целом. Например, лицо. Известно ли вам, что на нем расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма? Эти точки были найдены московским врачом А. Уманской. **Массаж позволяет за несколько минут существенно повысить устойчивость организма к холоду, сырости, вирусам и микробам.** Эффективность его зависит от систематичности, регулярности и правильного применения процедур.

Уманская предложила массировать девять биологически активных зон (см. рисунок). Основные (2–8) сосредоточены в области лица и шеи. Дополнительные (1, 5, 9) —



сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках.

Зона 1 расположена на грудине; зона 2 — у яремной ямки (проекция зобной железы); зона 3 — область проекции так называемых синокаротидных клубочков; 4 — имеет отношение к миндалинам; 5 — к шейным спинномозговым нервам. Зоны 6, 7, 8 находятся в местах выхода окончания тройничного нерва, а зона 9 является общетонизирующей.

Начинайте массаж с первой зоны, затем последовательно массируйте остальные участки в соответствии с нумерацией.

Техника самомассажа следующая. Кончиком указательного или среднего пальца слегка нажмите на зону и делайте вращательные движения сначала по, затем против часовой стрелки: 3—4 в каждую сторону. Постепенно увеличивайте интенсивность воздействия.

Зону 3 и 4 массируйте иначе. Для этого делайте растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи.

Хорошо размяв все участки и потратив на это всего 3—4 минуты, вы быстро мобилизуете защитные свойства организма. Если в одной из зон чувствуется болезненность — это сигнализирует о неблагополучии в организме. Значит, необходимо повторять процедуру через каждые полчаса, пока не пройдет боль.

Когда делать такой массаж? Лучше всего утром во время зарядки и вечером, идеально — после оздоровительного бега. При случайных контактах или уходе за больными гриппом и острыми респираторными заболеваниями количество сеансов нужно увеличить — это повышает иммунитет.

Указанный способ настоятельно рекомендуется ослабленным и часто болеющим детям, особенно дошкольникам. Советую освоить этот метод — вы увидите, как растет ваша устойчивость к простудным заболеваниям. И даже если вы все-таки заболеете, то болезнь будет протекать в более легкой форме, не представляя опасности. В этом случае продолжайте самомассаж, только делайте его почаще, через 30—40 минут.

Глава 6
ЦЕЛИТЕЛЬСКИЕ ПРАКТИКИ

В разделах книги, посвященных конкретным средствам и методам лечения простудных заболеваний, вы уже встречались с такими понятиями, как гидротерапия, металлотерапия, цветотерапия, ароматерапия, литотерапия и т. д. Пришла пора рассказать об этих методах лечения более подробно, подвести, так сказать, теоретическую базу для ваших практических навыков.

Все вышеназванное — это целительские практики, пришедшие из глубины веков и используемые поныне в народной медицине разных стран и континентов. Используемые, надо сказать, вполне успешно — настолько, что официальная медицина взяла на вооружение многие из этих методов.

ФИТОТЕРАПИЯ

Пожалуй, самый древний и распространенный вид целительской практики во всем мире — траволечение (фитотерапия). Применение растений для лечения заболеваний испытано тысячелетиями и прекрасно зарекомендовало себя.

Преимущества фитотерапии в том, что растительные вещества воспринимаются человеком как нечто родное — часть биосферы. Их действие — мягкое, щадящее, травяные

сборы оказывают комплексное воздействие на организм, их можно комбинировать и подбирать индивидуально, в зависимости от состояния здоровья человека. При правильно подобранных травяных сборах их можно применять долгое время без опасений побочного вредного эффекта (особенно при хронических заболевания и для профилактики).

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

1. *Настой.* Измельченные части растения заливают кипятком и настаивают 10—20 минут, затем процеживают.

2. *Отвар.* Измельченные части растения заливают горячей водой, кипятят 15—30 минут. Столько же времени настаивают и процеживают. Кору, корни, корневища, древесину стеблей, части растений, содержащие слизи, например корни алтея, льняное семя и др., нужно залить водой комнатной температуры, выдержать 5—8 часов, а затем кипятить около 15 минут.

3. *Настой для ванн.* 50 г травы (половина обычной аптечной пачки) на 4—5 л кипящей воды настаивают 15—20 минут, затем процеживают и выливают в ванну с нужной температурой.

4. *Компрессы.* Для компрессов крупно измельченное растительное сырье смешивают с небольшим количеством кипятка или кипятят с небольшим количеством воды, полученную кашицу расстилают горячей на кусок ткани и кладут на больное место. Сверху оборачивают водонепроницаемым материалом и шерстяной тканью.

5. *Настойки.* Настойки из слабодействующих растений приготовляют в соотношении 1:5 на спирту (40 % или 70 %). Настойки из сильнодействующего сырья приготовляют на спирту в соотношении 1:10.

Сырье заливают нужным количеством спирта и оставляют в плотно закрытом сосуде, часто взбалтывая, в среднем на 10 дней в темном месте. Затем процеживают, остаток сырья отжимают и полученный состав фильтруют.

Лекарственные растения также можно использовать в виде ***примочек, порошков, соков, мазей.***

Запомните некоторые советы

- Не используйте травы, которые лежат у вас более двух лет.
- Не соединяйте в одной посуде сразу очень много трав.
- Не варите травы в алюминиевой, медной, жестяной посуде. Используйте для этого эмалированную, а для настаивания — фаянсовую или стеклянную посуду.
- Не готовьте сразу очень большое количество отвара. Старайтесь приготовить его столько, сколько понадобится вам в течение суток.
- Не позволяйте траве мокнуть в воде по 2–3 дня.
- Не кипятите траву очень долго при заваривании. Лучше дайте ей настояться после короткого кипения до охлаждения.
- Не пейте настои холодными, теплыми они дают больший эффект.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Лечение водой — один из древних способов лечения болезней, применяемый практически всеми народами мира. Существует множество методов гидротерапии. Однако мы приведем здесь только те методы, которые можно применять в домашних условиях: ванны, компрессы, обертывания, обмывания, бани.

Ванны

Ножная — вода доходит до колен.

Полуванна — вода доходит не выше середины живота.

Сидячая холодная ванна — вода доходит до нижней части живота. Продолжительность такой ванны 1/2–4 минуты.

Теплая сидячая ванна — вода доходит до нижней части живота. Ее продолжительность 15 минут.

Холодная полная ванна — всем телом погрузиться в воду. Продолжительность от 1/2 до 3 минут.

Полная водная ванна — всем телом погрузиться в воду. Продолжительность такой ванны до 40 минут.

Лечебные ванны можно проводить и с целебными эмульсиями, настоями трав. Вот самые известные из них.

Пихтовая ванна. Эмульсия для нее готовится следующим образом. 550 г чистой воды налить в эмалированную кастрюлю. Добавить в нее 0,75 г салициловой кислоты. Когда вода закипит, добавить 30 г тертого детского мыла и на медленном огне кипятить до его полного растворения. После этого погасить огонь и, помешивая содержимое кастрюли, влить постепенно 0,5 л пихтового масла. Тщательно размешав все до однородной смеси, содержимое кастрюли разлить в бутылки и плотно закрыть пробками. Хранить при комнатной температуре.

Перед употреблением содержимое бутылки взболтать и налить в ванну (первую) 15 г смеси. Температура воды в ванне 36° С. Размешать воду и лечь в ванну. В течение 5 минут повышать температуру воды в ванне до 39—42° С. С каждой последующей ванной доза смеси увеличивается на 5 г. Необходимо довести дозу смеси до 85 г и с этой дозой продолжать ванны до получения стойкого оздоровительного эффекта. При ощущении жжения смазать промежность вазелином.

Более простой способ приготовления пихтовой ванны: для первой ванны отмеряют 8 мл пихтового масла и выливают в стакан. Затем отмеряют 3 части шампуня, выливают в тот же стакан и тщательно размешивают. Затем следует добавить 100—150 мл горячей воды (температура 80—90°), размешать и вылить в ванну. Быстро перемешать руками воду в ванне и спокойно ложиться. Продолжительность процедуры 15—20 минут. Для каждой последующей ванны доза пихтового масла увеличивается на 2 мл до 30 мл.

Сенная ванна. 500 г сенной трухи залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить и вылить в ванну при температуре воды 38° С. Продолжительность 15—20 минут.

Ванны с лекарственными травами. Температура таких ванн 36—38° С. Их длительность 10—15 минут. От 200 г до 1 кг травы заливают водой и кипятят полчаса. Затем добавляют в ванну.

Компрессы

Компресс на туловище. Плотное покрывало смочить водой, обернуть туловище так, чтобы оно все было плотно прикрыто, сверху укутаться шерстяным одеялом и держать 45—60 минут. Такой компресс можно повторить несколько раз, вновь и вновь смачивая покрывало.

Компресс на спину. Смоченное покрывало положить на постель, предварительно подложив клеенку, лечь на спину и укрыться шерстяным одеялом. Лежать 45 минут.

Компресс на туловище и спину. Его можно делать один за другим или одновременно. Лечь на спинной компресс, наложить другой на туловище и укрыться шерстяным одеялом. Лежать 45—60 минут.

Компресс на живот. Смоченную в воде плотную ткань накладывают на живот и покрывают сверху теплым одеялом.

Обертывания

Обертывание шеи. Мягкое полотенце смочить водой. Обернуть шею и покрыть сухой грубой повязкой в 3—4 оборота так, чтобы не было доступа воздуха. Процедура продолжается 1—1,5 часа.

Шаль. Применяется для груди и верхней части спины. Плотную ткань сложить шалью, намочить и накинуть на тело, сверху покрыть сухой тканью (из шерсти или холста). Продолжительность процедуры 0,5—1,5 часа. Смачивать шаль через 1/2—3/4 часа, чтобы не высыхала.

Обертывание ног. Обернуть ноги мокрой тканью, затем плотно укутать чем-нибудь шерстяным. Продолжительность 1—1,5 часа.

Обертывание туловища. Обернуть туловище мокрой тканью, затем плотно накрыть шерстяным одеялом. Продолжительность 1—1,5 часа.

Обмывания

Эффективны, если они равномерны. Самое короткое продолжается 1—2 минуты. Рекомендуется только при нормальной температуре тела.

Полное обмывание. Необходимо равномерно обмыть все тело. Приподнять больного с постели и быстро обмыть спину, затем грудь и живот. Продолжительность не более 1 минуты. Для слабых больных вместо воды употреблять уксус.

Обливания

Для укрепления организма (особенно после болезни) делают *обливания ног.* Ноги поставить в тазик и поливать из душа или лейки холодной водой. Поливать несколько раз снизу вверх и сверху вниз.

Обливание бедер. Быстро облить ноги ниже колен, а затем обливать бедра. Эта процедура делается стоя.

Обливание спины. Облить сзади все тело от затылка до пят и повторить 3—5 раз. Закончить эту процедуру обмыванием груди и живота.

Обливание всего тела. Делать обливание попеременно сзади и спереди 3 –4 раза. Слабым больным рекомендуется обливаться теплой водой.

МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ

С древнейших времен известна практика целительства при помощи металла. В последнее время металлотерапия переживает второе рождение, так как лечебный эффект при этом, как правило, быстрый и заметный. Лечебное воздействие металлы оказывают даже при ношении на теле в виде украшений и браслетов. Однако наиболее эффективно они действуют в качестве *аппликаций* или *металлизированной воды* для употребления ее внутрь и в виде компрессов. Чаще всего в домашних условиях применяют как лечебные средства медь, серебро, золото, железо.

Медь. Лучше всего применять химически чистую, так называемую красную медь. Продолжительность таких аппликаций от 6 часов до 2 суток. В качестве аппликаций применяются медные пластины, которые прикрепляются лейкопластырем к телу больного. В тех случаях, когда организм испытывает потребность в меди, происходит эффект прили-

пания пластины к телу. При этом аппликацию держать до тех пор, пока медь не отвалится. Если внутренняя сторона пластины позеленела, необходимо сделать перерыв на 3 дня.

Медь снимает возбуждение и оказывает сильный лечебный эффект при бронхиальной астме, туберкулезе, сахарном диабете, ишемической болезни сердца, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, различных гнойных процессах, головных болях. Она является отличным тонизирующим средством для печени, селезенки, лимфатической системы. При ожирении (избыточном весе) выпивают медную воду.

Серебро. Оказывает лечебный эффект при истощении, лихорадке, изжоге, воспалении кишечника, патологии желчного пузыря, обильном менструальном кровотечении, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени и селезенки.

Лечебный эффект дают аппликации серебряных пластинок или монет, ношение серебряных украшений. Если серебро при этом темнеет, а на коже остаются серые пятна, нужно на время воздержаться от применения или ношения серебра — это говорит об отрицательной реакции организма на этот металл.

Лечебный эффект дает и *серебряная вода*, которую можно легко получить в домашних условиях. Для этого надо положить в 0,5 л воды несколько предметов из чистого серебра и кипятить эту воду до тех пор, пока половина воды не выкипит. Оставшуюся воду охладить и пить.

Серебряная вода применяется для борьбы с наружными и внутренними инфекциями (грипп, дизентерия, корь, дифтерит и др.), при аллергиях, диатезах, грибковых поражениях кожи, она способствует обменным процессам в организме, усиливает иммунитет. Применяют ее и при заболеваниях крови, лимфатической системы (лимфаденитов), сахарного диабета, астмы, бронхита, кишечных заболеваний, при обильном менструальном кровотечении, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Для наружного употребления концентрация ионов серебра должна быть больше. Необходимо знать, что суточная доза ионов серебра для взрослого 3—4 мг, а для ребенка старше 5 лет — 1,5—2 мг, младше 5 лет — 1—1,5 мг.

Золото. Оказывает положительное влияние при истерии, эпилепсии, сердечно-сосудистых заболеваниях, ослаблении памяти и умственных способностей. Лечебное применение такое же, как и серебра. Чаще всего используется в лечебных целях так называемая «золотая вода», которая приготавливается следующим образом: несколько золотых предметов (без камней) кладутся в 0,5 л воды и кипятятся до тех пор, пока половина воды не выкипит. Когда вода остынет (до этих пор золото из нее не вынимается), она готова к употреблению.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Возможно, мы и не догадываемся, сколь велико влияние различных цветов на нашу жизнь, наше здоровье. А ведь цветом можно лечить! В альтернативной медицине цветотерапия занимает такое же важное место, как фитотерапия, психотерапия и т. д.

Целители Аюрведы считают, что семь важнейших цветов радуги связаны с тканями и органами человеческого тела. Волновые вибрации этих цветов оказывают восстанавливающее действие на те или иные функции организма, нормализуя их деятельность. Лечебное воздействие цвета связано с влиянием колебаний волн определенной длины на наши органы и психические центры.

Все цвета, как мы знаем, делятся на теплые и холодные. К теплым относятся: красный, оранжевый, желтый. К холодным — голубой, синий, фиолетовый. Между ними центральный — зеленый.

Возбуждающее воздействие на органы и ткани оказывают красные тона, причем та часть их спектра, где они наиболее ярки. Следующие за ними оранжевый и желтый снижают этот возбуждающий накал и обладают тонизирующим свойством.

Нейтральным воздействием обладает зеленый, успокаивающее действие нарастает по мере перехода от голубого к синему и фиолетовому.

Надо всегда учитывать, что цвет — это волна, а волна — энергия. Поэтому в лечебных целях цвет надо строго дози-

ровать. Так, передозировка красного может вызвать резкое повышение кровяного давления, передозировка оранжевого и желтого вызовет возбуждение, увеличение выработки желчи и скопление ее в кишечнике. Передозировка зеленого усилит концентрацию желчи и может вызвать образование камней. Холодные цвета при длительном воздействии могут вызвать состояние угнетения, страха, депрессии.

Возникновению многих болезней способствует нарушение цветовой гармонии, смещение цветов или недостаток определенного цвета, необходимого для жизнедеятельности органов и психической гармонии.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЦВЕТОМ

1. Лечебная одежда определенного цвета (особенно белье).
2. Создание определенной цветовой гаммы в интерьере.
3. Использование лечебных свойств минералов с учетом их цвета.
4. *Насыщение воды* — настаивание в воде минералов определенного цвета или настаивание воды в посуде различных цветов под воздействием солнца.
5. *Мысленное насыщение (кодирование воды).* Стакан холодной воды держим в левой руке, правой рукой, сконцентрировавшись в течение 5 минут, мысленно насыщаем воду нужным цветом.
6. *Хромопунктура* — воздействие цветовым потоком на определенные точки акупунктуры.
7. Облучение отдельных участков тела цветовыми потоками определенного цвета.
8. Применение цветного освещения помещения (ламп).
9. Цветомедитации.

АРОМАТЕРАПИЯ

В целительской практике многих народов мира издавна применялось лечение запахом, будь то окуривание помещения дымом различных растений, или втирание арома-

тических масел при массаже, или вдыхание различных ароматических веществ. В наше время ароматерапия занимает важное место в альтернативной медицине. В домашней практике как вспомогательное средство при лечении заболеваний применяются эфирные масла, которые сегодня можно приобрести в специальных магазинах. Эфирные масла для лечебных целей используются в ароматизационных лампах, ароматических флаконах и подушечках. Эфирные масла в медицине классифицируются по спектру действия.

Освежающее действие: эфирное масло пихты, иммортеля, мяты курчавой, лаванды, мандарина, бигардии, апельсина, мяты перечной, лимона.

Стимулирующее действие: эфирное масло иммортеля, кориандра, лаванды, мускатника, гвоздики, мяты перечной, розмарина, вербены, можжевельника, лимона.

Очищающее действие: эфирное масло герани, лаванды, лимонника, мускатника, апельсина, лепестков розы, розмарина, шалфея, лимона.

Гармонизирующее действие: эфирное масло гальбанума, герани, жасмина, майорана, мандарина, мимозы, апельсина, лепестков розы, сандала.

Расслабляющее действие: эфирное масло базилика, гальбанума, иммортеля, ромашки, лаванды, мелиссы, мимозы, бигардии, апельсина, лепестков розы, сандала, ванили, кедра.

Успокаивающее действие: эфирное масло укропа, герани, жасмина, ромашки, мелиссы, бигардии, розового дерева, ванили.

Чувственное действие: эфирное масло бергамота, кананги, герани, жасмина, кардамона, мандарина, багардии, апельсина, пачули, лепестков розы, сандала.

Укрепляющее действие: эфирное масло дудника, лаванды, мелиссы, мускатника, мяты перечной, розмарина, вербены, кедра, лимона.

Антистрессовое действие: эфирное масло бергамота, гальбанума, герани, жасмина, кориандра, лаванды, мимозы, бигардии, пачули.

Ароматизационная лампа — специальный прибор для проведения ароматерапии. Их имеется большое разнооб-

разие. Лампы с более вместимым контейнером для воды испаряют воду значительно медленнее, так как они не перегреваются и поэтому обладают более продолжительным действием. Для использования лампы надо наполнить контейнер теплой водой и добавить в нее 5 капель эфирного масла. После этого зажечь свечку и вставить ее в лампу – прибор готов для проведения лечебной процедуры.

В качестве ароматического флакона можно использовать любой темный стеклянный флакон емкостью не менее 10 мл, налить туда около 4 мл подсолнечного масла (без запаха) и, в зависимости от лечебной цели, добавить туда 6–10 мл эфирного масла или их смеси. Тщательно встряхнуть и плотно закрыть пробкой.

ЛИТОТЕРАПИЯ

Еще тысячелетия назад люди заметили влияние различных минералов на человеческое здоровье. За это время накоплен значительный опыт по использованию минералов для улучшения физического состояния человека, сформировавшегося в отдельную отрасль нетрадиционной медицины – литотерапию. Это лечение заболеваний при помощи минералов. Минералы – одно из проявлений вселенской энергии. Физическое тело человека тоже содержит минералы, и после смерти оно полностью возвращается в мир минералов. Энергоинформационное взаимодействие минералов между собой и другими видами энерговибраций чрезвычайно сложно. Минералы несут в себе определенную энергетику, которая в соответствии с принципом подобия по-разному действует на человека. Одни элементы могут навредить, нарушая энергетическую гармонию человеческого организма, другие – помочь, восстанавливая нарушенный энергетический баланс. Действие минералов на человеческий организм многообразно. Но можно выделить три главных направления.

1. Воздействие по принципу подобия на баланс микроэлементов в организме.

2. Минералы, особенно кристаллы, несут в себе определенный информационный код, который на энергоинформа-

ционном уровне действует на клеточные структуры человеческого организма.

3. Минерал действует как абсорбент (поглотитель — как химический, так и энергетический).

Минеральные вещества применяют в гомеопатии, акупунктуре, массаже, грязелечении, в виде аппликаций, для приготовления некоторых лекарственных препаратов и т. д.

Для домашнего применения наиболее доступно использование кристаллических минералов и глины. Чтобы определить, полезен или вреден вам тот или иной минерал, лучше всего воспользоваться методом биолокации — при помощи биорамки или маятника.

После того как вы подобрали нужный кристалл, удобнее всего применить следующий метод лечения: кристалл кладется на больное место. Затем над кристаллом ладонью правой руки делаем круговые движения по часовой стрелке, создавая в своем воображении мыслеформу о желаемом результате. Специально подобранный кристалл с положительным для вас лечебным воздействием может носиться на шее или в кармане. Не рекомендуется соседство минерала с магнитным полем, нельзя помещать его в кипяток, так как это может разрушить информационный код кристалла, если он предварительно заряжен.

Еще одним доступным и эффективным методом применения литотерапии в домашних условиях является **глинолечение.**

Для лечебных целей используются практически все глины. Наиболее выраженный оздоровительный эффект дают голубые глины. При лечении глиной в домашних условиях проще всего применять (в зависимости от показаний) аппликации, глинистые ванны, употреблять ее внутрь.

Для проведения *аппликаций* глину нужно хорошо просушить на солнце и растереть деревянной ложкой. Не допускать контакта с металлом! Истолченную глину насыпают в деревянный или керамический сосуд и заливают водой. Затем размешивают деревянной ложкой до однородной массы. Из этой массы делают лепешку и накладывают ее на больное место. При аппликации в области груди лепешки делаются тоньше, чем на спине, а на позвоночнике слой

глины должен быть не менее 2 см по всей длине позвоночника. Температура глины при аппликациях — комнатная. В некоторых случаях ее подогревают до 36–38° С, если кладут на область печени, желчного пузыря или мочевого пузыря, почек и суставов (при ревматизме и невралгиях). Больной ложится в постель, ноги согревают грелкой. Лучше всего класть глину не на голое тело, а на один слой марли. Сверху тоже прикрывают марлей и закутывают шерстяной тканью. После аппликации надо промыть кожу теплой водой, а использованную глину выбросить. Аппликации делают 2–3 раза в сутки в течение 5–10 дней продолжительностью от 1 до 3 часов.

При кожных заболеваниях, артритах, общем ослаблении организма применяют глинистые ванны. При этом глина растворяется в воде при температуре 30–38° С. На одну ванну уходит 2–2,5 кг глины. Ванны принимаются 2 раза в неделю в течение месяца. Продолжительность процедуры 10–20 минут. В зависимости от заболевания в ванну добавляются отвары различных трав. При полиартритах в ванну добавляется морская соль.

МАГНИТОТЕРАПИЯ

С давних времен было замечено, что магнит оказывает целебное воздействие на людей. Индийские, китайские, египетские, арабские, греческие и римские священнослужители держали в тайне чудесные свойства магнитного камня. Для лечебных целей магнит использовался в средние века, о чем свидетельствуют, в частности, труды великих врачей Парацельса, Галена и др. Интерес к его целебным свойствам не ослабевал на протяжении всей истории медицины, как традиционной, так и нетрадиционной.

Сегодня известно, что магнитные поля разных параметров и режимов могут оказывать болеутоляющее и противовоспалительное действие, нормализуют послеоперационные осложнения, влияют на процессы регенерации тканей и способствуют успешному лечению многих заболеваний.

Во время магнитных бурь индукция магнитного поля Земли снижается, и, как следствие, уменьшается снабжение

кислородом человеческого организма, что особенно сказывается на самочувствии больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, увеличивается количество инфарктов. Для предотвращения негативных последствий необходимо больше бывать на свежем воздухе, ходить босиком по земле, заряжая свой организм естественным магнетизмом. В домашних условиях можно пользоваться *омагниченной водой* — как для питья, так и для ванн, что оказывает благотворное воздействие на общее состояние организма, помогает в лечении множества заболеваний. Особенно эффективна омагниченная вода при почечно-каменной и желчекаменной болезнях, гипертонии, ревматизме, сердечно-сосудистой недостаточности. При этом необходимо ежедневно (в течение 2 месяцев) принимать по 100 мл такой воды. Курс ванн из омагниченной воды — 10 раз по 10 минут, — снимает высокое артериальное давление, головные и сердечные боли, утомляемость и бессонницу. Хороший эффект омагниченная вода дает и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондроз) и кожных заболеваниях.

Для профилактики пользоваться омагниченной водой можно постоянно. Получить ее очень просто — достаточно прикрепить к водопроводному крану стандартное устройство для магнитной обработки воды, которое продается для садоводов-любителей. Для растворения камней в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре, удаления шлаков из организма лучше применять омагниченную талую воду.

Глава 7
БАНЯ: ЛЕЧЕНИЕ, ОЧИЩЕНИЕ, ОМОЛОЖЕНИЕ

Рассказывают, что, когда Сила Нилыч Сандунов собрался строить свою такую знаменитую впоследствии баню, он долго ходил по московским баням и выпытывал у банщиков, хозяев и посетителей различные банные тонкости. Смотрел устройство печей, парилок, моечных камней, раздевалок и т. д. Знатоки банного дела охотно говорили со знаменитым актером, наказывали: «После того, как воды в каменку накидаешь, уравнять пар надобно — помахать веником (тот еще и разогреется одинаково с верхним жарким воздухом). Тереть веником проворно, припаривать — похлестывать разные места и держать там веник долго. А уж потом и помахивать по воздуху, и потирать скоро, и прихлестывать там и сям, пока тело распалится до того, что коснуться веником едва сносно. Потом, как водится, окатиться всенепременно свежей водой — только тогда почувствует человек самодовольствие и облегчение... А тому, кто хорошо выпарился, безвредно бросаться в реку или снег — никакой простуды не будет».

Так веками накопленный народный опыт, складывающийся из отношения простых людей к посещению бани не просто как к элементарной гигиенической процедуре, а как к некоему таинству, оздоровительному искусству, целительной мощи которого может позавидовать любое сильнодействующее медицинское средство, постепенно состав-

лялся в методику, которой мы пользуемся и по сей день и которую взяли на вооружение многие врачи-натуропаты. Ведь баня действительно и лечит, и очищает, и омолаживает!

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ БАННОЙ ПРОЦЕДУРЫ

Итак, вы решили набраться сил, очиститься или даже подлечиться, посетив баню. Запомните: париться лучше вдвоем — по очереди парить друг друга (после 10—15 минут отдыха в мыльном отделении или в раздевальне). Физическое положение того, кого парят, — лежа (на полке, скамье). Во-первых, в таком положении температура воздействующего на все участки тела воздуха одинаковая, а ведь даже в самых благоустроенных парных разница температуры воздуха на уровне ног и головы, если париться стоя, составляет до 20 градусов, что неблагоприятно влияет на общую терморегуляцию, да и голова при этом излишне перегревается. Во-вторых, в положении лежа создаются наилучшие условия для более полного расслабления всех частей тела, мышц, связочно-суставного аппарата. К тому же пульс лежащего в среднем на 8—10 ударов реже и, следовательно, нагрузка на сердечно-сосудистую систему меньше. Особенно это важно знать новичкам или тем, кто перенес болезнь, но кому париться не запрещено. Если нет возможности лечь, париться надо сидя, причем ноги следует поднять до уровня тела.

Часто приходится видеть, как парящиеся буквально истязают друг друга веником, от которого к концу процедуры остается одна метелка. Это совершенно ни к чему: дело не в силе, а в умении.

Чтобы глубоко пропарить тело и не обжечь и не поранить его, нужна особая сноровка, которая приобретается с годами. Вспомним ловкого Алешу из романа А. Фадеева «Последний из Удэге», замечательно владевшего банным искусством: «Мягким, гибким движением кисти, по-особенному вывернув веник, Алеша провел по закрасневшей могучей спине Петра, потом сильными взмахами стал нагне-

тать жаркий воздух к спине, однако не прикасаясь к ней, и время от времени вновь проводил вдоль спины веником...»

Подобрав высоту полка в зависимости от желательной температуры воздуха, положите своего напарника на живот, обязательно ногами к печке, а головой – туда, где больше воздуха, руки вытянуты вдоль туловища. Парить начинают с поглаживания. Прежде всего двумя вениками слегка проведите от стоп к голове и обратно. Делается это так. Веники кладут на стопы, затем они неторопливо скользят по икроножным мышцам, бедрам, ягодичным мышцам, спине – к шее. В обратном направлении один веник скользит по одному боку, другой – по другому, затем по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам – к стопам; поглаживание повторяют 2–3 раза. Далее веники приподнимают вверх, как бы захватывая более горячий воздух, опускают на поясницу и прижимают их рукой на 1–3 секунды. Эти же движения производят в области лопаток и коленных суставов. Весь комплекс повторяют 3–4 раза. При этом следует обращать внимание на то, чтобы веники обязательно касались тела. Если в парилке температура воздуха слишком высокая и кожа не выдерживает жара, веники следует передвигать медленно и не поднимать вверх. Жжение снимают с кожи рукой, а еще лучше – веником, который предварительно опускают в прохладную воду. Такой прием позволяет не прерывать поглаживания и достаточно глубоко прогреть мышцы и суставы.

Если парная правильно подготовлена, то есть и температура, и влажность воздуха оптимальны, веники мочить в воде не следует, иначе они потеряют способность нагнетать пар, слипнутся и станут тяжелыми. Такими вениками трудно парить. Сухой легкий веник хорошо собирает с поверхности тела испарину и более равномерно распределяет по телу приток горячего воздуха.

Ручки веника должны быть тонкими, аккуратно обернутыми бинтом или другой мягкой тканью. Если не соблюдать этого правила, даже самые привычные к физической работе руки покрываются водяными мозолями. Чтобы предупредить их появление, а заодно и предохранить руки от возможных ожогов, рекомендуется надевать рукавицы.

Следующий прием парения – постегивание. Его выполняют быстрыми и легкими постегивающими движениями концевой части веника. В начале легкими «штрихами» постегивают спину во всех направлениях, затем – поясницу, таз, бедра, икроножные мышцы и стопы. На этот прием затрачивается до 1 минуты. Заканчивают его поглаживанием, но движения делают уже значительно быстрее, чем в первый раз; продолжительность также до 1 минуты.

Далее массируемый ложится на спину, и все приемы выполняют в той же последовательности. Затем он поворачивается на живот, и в течение 2 минут повторяют поглаживание и постегивание. После этого можно приступить к основному приему – похлестыванию в сочетании с «веничным компрессом».

Веник поднимают вверх (захватывая жар) и выполняют 2–3 похлестывания по широчайшим мышцам спины, прижимая при этом его рукой, то есть делая компресс. То же проделывают на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голени, стопах. Подколенные ямки, где кожа очень чувствительна, обычно исключают. В отдельных случаях, когда необходимо глубоко прогреть коленный сустав для повышения его эластичности или восстановить нарушенные функции, на него накладывают веник, а голень сгибают осторожными пружинистыми движениями до касания таза пяткой. Компресс особенно полезен на травмированных участках, при болях в мышцах (после больших физических нагрузок), при радикулите, подагре и т. п.

Теперь два веника кладут на поясницу и одновременно разводят их в стороны: один веник продвигают к голове, другой – к стопам. Этот прием называется растяжкой и рекомендуется при различных болях в крестцово-поясничной области. Растяжки проводятся 4–6 раз и завершаются общим поглаживанием всего тела.

Если во втором (третьем) заходе продолжают париться с вениками, процедуру повторяют, но время на первые два приема (поглаживание, постегивание) сокращают. В конце выполняют растирание: одной рукой (чаще всего левой) берут веник за ручку, а ладонью другой руки, слегка надав-

ливая на лиственную часть, растирают спину, поясницу, область таза и т. д. Туловище можно растирать во всех направлениях, а конечности — вдоль. Растирание выполняется «штрихами» или кругообразными движениями.

Если после посещения парной вы не собираетесь проводить сеанс самомассажа или массажа, то веничный массаж (похлестывание и растирание) нужно провести поэнергичнее, особенно в области спины, поясницы, груди и бедер, коленных и голеностопных суставов.

Перед очередным посещением парного отделения надо обязательно 15—30 минут отдохнуть: сначала 5–7 минут в мыльном отделении, а затем в раздевальне (хорошо укрывшись простыней — это сохранит тепло в теле и будет способствовать снижению веса). Рекомендуется париться с веником не более 2—3 раз (в зависимости от поставленной задачи, а также здоровья, возраста, самочувствия и т. д.).

Если вы пришли в баню вдвоем или втроем, то эффективнее провести взаимный массаж. А что делать тем, кто пришел в баню без напарника — не просить же постороннего человека попарить? (Хотя к этому часто прибегают в безвыходной ситуации.) Что ж, можно и самому себя попарить.

Ложитесь на спину и начинайте париться с ног. Прежде всего сделайте поглаживание по направлению от стопы вверх до таза, то по одной конечности, то по другой, то по передней части ног, то по задней. Таких движений должно быть 3—4. При высокой температуре воздуха в парильном отделении веники надо продвигать медленно и не отрывать их от тела, чтобы не нагнетать жар. Если же вы хотите увеличить, усилить его, перемещайте веники с одних участков тела на другие быстрее, периодически приподнимая их.

Далее делают поглаживающие движения по направлению от бедра вверх по животу, груди и боковым участкам туловища — всего 5—7 движений. Затем выполняют 4—5 движений поперек туловища и переходят на руки. Руку приподнимают вверх и от кисти по направлению к плечевому суставу проводят 4—6 раз (естественно, одним вени-

ком). Спину, грудь, живот, тазовую область можно попарить и лежа то на одном, то на другом боку, и в положении сидя или стоя. Следующий прием парения — постегивание — проводят в таком же порядке, как поглаживание. На суставах — конечностей и тазобедренных — можно сделать компрессы. Заканчивают растиранием, которое выполняют лиственной частью веников.

«Самообработка» веником имеет и некоторые преимущества перед вариантом, когда это выполняется с помощью товарища. Во-первых, легче дозировать силу похлестывания; во-вторых, при сильном жаре (жжении) можно сразу же перенести веники на другой участок тела (а если необходимо поглубже прогреть тело, то можно и добавить жару, не обжигаясь); в-третьих, для здоровых людей самопохлестывание — отличная физическая нагрузка, которую тоже легко дозировать.

При последующих заходах в парилку париться веником не обязательно, но можно и похлестаться, если чувствуете в этом потребность (сократив процедуру до 4—5 минут). Как правило, повторное похлестывание выполняют локально, то есть на избранных участках, например пояснице, коленных суставах, кистях и т. д.

Закончив процедуру парения с веником, обязательно очищают полок и все помещение парильни от листьев и ополаскивают горячей водой полки, пол.

А правильно ли вы дышите в парилке и после нее? Дышать надо через нос. При таком дыхании температура горячего воздуха «по дороге» к легким значительно понижается. При выходе на улицу в промежутке или после банной процедуры это тоже необходимо; при дыхании через нос воздух нагревается значительно лучше, чем при дыхании через рот. Так, например, если температура вдыхаемого воздуха 1 градус тепла, то при дыхании через нос он нагревается до 25, а при дыхании через рот — только до 22 градусов.

Однако порой в парилке надо дышать именно через рот — например, при воспалении миндалин, чтобы лучше прогреть их; особенно это полезно, если горячий воздух к тому же напоен целебными ароматами.

Наверняка среди читателей найдутся такие, кто парится по-своему. Что ж, возможно, они пересмотрят свой банный стереотип и добавят к нему то разумное, по их мнению, что найдут в этом издании.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ПАРНОЙ ПРОЦЕДУРЫ

Многие из нас любят ходить в баню. Это проверенное веками истинно народное средство, о котором сложено много пословиц о лечебных свойствах бани. Но все, наверное, согласятся, что в парной, особенно хорошо прогретой, организм находится в экстремальных условиях. Конечно, это замечательное средство для оздоровления и очищения нашего организма, но средство довольно сильное, обращаться с которым следует с большой осторожностью. Поэтому при посещении парной следует соблюдать некоторые правила. И тогда, несомненно, удовольствие, полученное в бане, не испортят никакие неприятности с ухудшением самочувствия.

Прежде всего надо помнить, что парная процедура способствует обильному потоотделению и удалению шлаков через кожу. Почки тем самым разгружаются. А теплые и горячие ванны гонят воду и шлаки как раз через почки. Поэтому если почки у вас больные, лучше посещайте парную, а если вы страдаете заболеваниями кожи, то используйте ванны. Противопоказаний для посещения бани немного. **Нельзя ходить в парилку при всех острых воспалительных заболеваниях с повышением температуры тела, при эпилепсии, онкологических заболеваниях, ишемической болезни сердца, гипертонии. А также при бронхиальной астме, если приступы бывают 2—3 раза в день.**

При использовании бани для очищения организма большое значение играют вспомогательные средства. Для улучшения потоотделения выпейте потогонный напиток. При прогревании в бане происходит выделение кожей зашлакованной жидкости, поэтому необходимо восполнить недостаток влаги. Хорошо, если напиток будет содержать витамины и жизненно важные микроэлементы. Для этого можно использовать свежевыжатые соки.

Вы можете использовать любой потогонный растительный отвар. В качестве примера можно привести следующий рецепт: корень солодки — 4 части, липовый цвет с малиной — 6 частей. 1 ст. ложка сбора на стакан кипятка.

После приема потогонного отвара можно переходить к собственно парной процедуре. Выполнять ее следует по следующим правилам.

1. Нельзя идти в парную после обильной еды, а также натощак. Пища должна быть легкой: овощи, фрукты, немного каши.

2. Париться лучше всего утром, после 9—10 часов, когда организм еще не устал. В этом случае вы легко перенесете эту процедуру, дающую большую нагрузку на сердце и весь организм в целом.

3. Приучайте себя к жару постепенно.

4. Перед посещением парной нужно вымыться, но голову мочить нельзя во избежание ее перегрева в парной. Обязательно вытритесь насухо — влага препятствует потоотделению.

5. На голову желательно надеть какую-нибудь шапочку (для предохранения от перегрева). Обязательно возьмите с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для удаления пота, поскольку он также мешает потеть. Удаляя пот, вы одновременно очищаете кожу от отмерших клеток кожи.

6. Войдя в парилку, посидите 3—4 минуты внизу, чтобы привыкнуть к банному жару. Еще лучше — полежать, поскольку в этом случае жар будет воздействовать на тело более равномерно. К тому же у лежащего человека лучше расслабляются мышцы, что дает возможность пропарить их более основательно. Можно сесть в позу йога — со скрещенными ногами.

7. Выйдя из парной, встаньте под душ, сначала с теплой, а потом с прохладной водой. После теплого душа, когда пот смыт, можно на 2—5 секунд дать прохладную или холодную струю или прыгнуть в бассейн. Затем отдохните, обсохните и идите домой.

Последний и важнейший этап очищения — питье. Пить надо свежевыжатые соки овощей и фруктов. Самыми по-

лезными будут морковный, морковно-свекольный, яблочно-свекольный, морковно-свекольно-огуречный соки. Пить следует сразу по пол-литра 2—3 раза в день после парной процедуры. С помощью соков вы обновите жидкостные среды организма и почувствуете прилив бодрости и здоровья.

В последующие дни после парной постарайтесь перейти на правильное питание, исключив из рациона шлакообразующие продукты.

Посещая парную 2—3 раза в неделю, вы всего за три недели сможете полностью очистить организм от токсинов, насладившись при этом теплым паром, бодрящим действием холодной воды и чудесным вкусом свежих соков.

А теперь несколько дополнительных советов. С возрастом, особенно после 60, возникает определенный риск при посещении бани, особенно у людей со слабым сердцем. Но есть одно простое и замечательное средство, значительно снижающее опасность парной процедуры для сердца и сосудов головного мозга. Так просто: **перед парной хорошо пропарить ноги.** И тогда кровь отхлынет от головы, разгрузит сердце. И вы гораздо легче перенесете даже хорошо протопленную баню.

Иногда после бани ощущается какая-то вялость, разбитость. «Перегрев», — думаете вы. На самом деле происходит следующее. Вместе с потом в бане мы теряем много соли. От солевого дисбаланса и наступает упадок сил, вялость, могут даже появиться неприятные ощущения в области сердца. Как избежать всего этого? **Перед посещением бани попробуйте съесть соленый хрустящий огурчик, или немного соленой рыбы, или соленых орешков** — словом, чуть-чуть пополнить организм солью. И тогда, потея, вы не лишите себя необходимого количества соли. А после бани будете чувствовать себя великолепно — легко, бодро, полными сил. Ну а в бане хорошо пить чай, квас, морс или пиво. Все это пойдет на пользу.

Чтобы усилить лечебный эффект, в старину в деревнях парились в **бане с травами** — в парной раскладывали душистые травы: чабрец, мяту, душицу, к ним добавляли листья черной смородины, вишни, можжевельника. Вы тоже можете использовать их в парной или подобрать свой букет

трав, с наиболее приятным для вас запахом. Это могут быть и травы, и листья душистых растений, и даже веточки — они слегка набухнут и будут источать вместе с травами и листьями приятный, волшебный, а главное — целебный аромат.

Если поддать на каменку (банную печь в русской бане) вместо воды настой из лекарственных трав, то лечебное действие пара значительно усилится. Особенно важно это для профилактики и лечения легочных заболеваний, воспаления верхних дыхательных путей, болезней горла. Для настоя можно использовать листья ежевики, малины, черной смородины, а также кипрей, медуницу, мать-и-мачеху, зверобой, душицу и мелиссу. Растения берут отдельно или смешивают, подбирая нужный букет. Для настоя 2—3 ложки измельченного сырья заливают 1 л кипятка и выдерживают 20—30 минут. Тщательно процеженный настой поддают на каменку порциями.

А после бани хорошо отдохнуть в теплом помещении на матрасе, набитом сеном, подложив под голову подушку с сушеными травами: мелиссой, ромашкой пахучей, донником лекарственным, душицей, чабрецом. Ароматические вещества, содержащиеся в этих растениях, благотворно действуют на организм — успокаивают и расслабляют.

Если вас беспокоит радикулит, боли в суставах, то можно значительно увеличить эффект лечебного прогревания с помощью одного старинного средства — **перед парной натрите больные места (поясницу, суставы) кашицей из измельченных корней хрена.** Натритесь хорошенько, чтобы по телу пошло тепло, — и в парную. Лечебный результат применения хрена, по свидетельству многих, просто великолепный. Недаром гласит народная мудрость: «Наешься луку — ступай в баню, натрись хреном да залей квасом».

ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО ВЕНИКУ

Уже древнеславянские племена широко использовали в бане стегание тела ветками из березы, клена, дуба и других пород деревьев. О том, насколько почитался этот обы-

чай, говорят имеющиеся сведения о том, что одно племя платило дань другому березовыми вениками. Нет, не случайно старинные русские поговорки гласят: «В бане веник — господин», «В бане веник дороже денег», «Баня без веника — что самовар без трубы».

Хотя славянский обычай париться с березовыми или дубовыми вениками уходит корнями в глубину веков, никак нельзя сказать, что он целиком принадлежит только прошлому. Наоборот, сейчас применение веника в бане получило научное обоснование, о его пользе говорят данные химии, медицины, физиологии. Мы теперь знаем, что массаж веником усиливает кровообращение не только в коже, но и в глубоко лежащих органах, способствуя тем самым перераспределению крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Благодаря такому массажу повышается потоотделение, выводятся ненужные организму шлаки, улучшается кожное дыхание. Все это способствует обмену веществ.

Любой веник, каким бы вы ни пользовались в парной, выделяет фитонциды, оказывающие бактерицидное (убивающее микробов) действие. Кроме этого, эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, попадая на кожу, улучшают в ней обмен веществ, повышают ее тонус, препятствуют преждевременному старению и дряхлению. Кожа после постегивания веником приобретает здоровый цвет, как будто рождается заново.

Так что и сегодня веник — неотъемлемая деталь русской банной процедуры. Давайте познакомимся поближе с основными представителями славной семьи веников.

Березовый веник. К заготовке веников для бани раньше относились очень серьезно (чего, к сожалению, нельзя сказать о нашем времени). Их ломали в период после Святой Троицы (вторая половина июня) и до Успения Пресвятой Богородицы (середина августа). Однако самыми полезными и лекарственными считали лишь те, которые резали «на мехенях» — во время летнего поворота солнца, когда лист на березе достигает полной своей силы. В старину понимали толк в вениках и по достоинству оценивали разные сорта. Но предпочтение все же отдавалось березовым. Советуем и вам запастись летом березовыми вениками.

Химический анализ листьев березы показал, что в них есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Не случайно у посещающих один-два раза в неделю парную баню с березовым веником кожа эластичная, гладкая, приятного цвета.

Дубовый веник. Не многие деревья пользуются такой любовью и почетом. Древние греки, римляне, да и славяне на заре своей истории поклонялись этому могучему дереву. Ему приписывали чудодейственные свойства: например, считалось, что живущий у дуба не старится, а жилье из дуба охраняет от порчи. Про дуб сложены мифы, легенды, былины и песни.

Листья дуба содержат большое количество дубильных веществ. Дубовый отвар используют как лечебное средство при некоторых кожных болезнях, при потливости ног. Многие века веники из дуба используются в бане с целью глубокого прогревания и лечения.

Веник из дубовых веток отличается особой прочностью, если, конечно, его заготовили вовремя (в августе) и умело хранили. Одного такого веника хватает на 2—3 бани. Листья даже у хорошо распаренного веника всегда в меру сухие и не слишком обжигают тело.

В районах, где не растут береза и дуб, можно использовать другие широколиственные породы — клен, горный ясень, орешник, лавр и другие.

Крапивный веник. Об этом душистом венике любители бани отзываются с большой любовью. Не искушенные в банном деле скажут: «Как же можно париться жгучей крапивой? Иногда случайно заденешь рукой, и то жжет — места не сыщешь. А если постегать по телу — заболеешь...» Действительно, можно заболеть, ведь при ожоге крапивой у человека на коже появляются волдыри, повышается общая температура тела, возникают другие неприятные ощущения. В старину крапивой наказывали, а тут — париться.

Все дело в правильном приготовлении крапивного веника. Это ведь лечебный веник. Особенно ему будут благодарны те, у кого частенько побаливает поясница, ломит суставы, кто страдает ревматизмом. При его регулярном применении понижается кровяное давление, снимается

нервное напряжение. Однако глубокого прогревания и механического воздействия на тело с его помощью добиться невозможно: при сильном хлестании он сразу «треплется» и становится непригодным даже для лечебной цели.

Веник из крапивы вяжут небольшим — из пяти-семи веток. Перед постегиванием его на 2–4 минуты кладут в горячую воду, а затем минуты на три — в холодную; после этого можно похлестаться им, а в конце — растереться. Как только тело начнет гореть, следует выйти из парилки и принять горячий душ.

Если надо, чтобы крапива жгла (такой веник предпочитают пожилые люди, у которых кожа менее чувствительна), или необходимо прогреть поясницу, область лопаток, стопы ног, то крапивный веник опускают на 1 минуту в горячую воду, после этого начинают париться, но предварительно надо зайти в парилку и побыть там минут 5. Лучше, если вначале вы постегаетесь 2–3 минуты березовым или дубовым веником (так вы подготовите кожу к более сильным воздействиям, какие оказывает крапива), а затем примените крапивный (тоже в течение 2–3 минут). Стегать крапивным веником надо легко, но не боясь жалить кожу — тогда он даст больший эффект.

Хвойный веник. Такой веник надо запаривать в течение 10 минут в крутом кипятке. Как только он станет мягким, можно начинать париться. Но помните, что в первый заход веник не используют, так как можно поранить кожу и вызвать зуд. Когда кожа хорошо согреется, станет эластичной — стегайтесь на здоровье! Не следует париться хвоей тем, у кого очень нежная кожа, и стегать таким веником по нежным участкам тела — животу, внутренним участкам бедер. Одну-две хвойные ветки полезно добавить в березовый или дубовый веник.

Как запарить веник. Перед тем как начать париться, необходимо приготовить веник (лучше 2). При этом не забывайте: если веник свежий (только что связан или подсушен, но приготовлен недавно), его предварительно не запаривают: запаренный свежий веник раскисает, становится тяжелым, быстро нагревается, и кожа не выдерживает жжения.

Сухой веник, правильно заготовленный и хранившийся при умеренной температуре и влажности, следует опустить на 15–20 минут в холодную, а затем на 1–2 минуты в горячую воду. Пересохший веник нужно либо распаривать в кипятке 10–15 минут, либо за 10–15 часов до бани смочить холодной или теплой водой и завернуть в сырую тряпку, либо опустить на ночь ведро с холодной водой. Такой веник перед парилкой также не запаривают кипятком. Веник, приготовленный по указанной методике, всегда будет в меру сухим, душистым, мягким, с него никогда не облетает лист, и хватает такого веника на 2–3 бани (конечно, при правильном хранении и пользовании им в парилке).

После того как веник распарится, вода (настой) становится темной и напоминает по виду зеленый чай. Настой разводят кипятком и поливают им раскаленные камни или обливают стены, чтобы парилка наполнилась приятным ароматом. Этим же настоем в конце банной процедуры полезно вымыть голову для укрепления корней волос и уничтожения перхоти.

А как быть, если времени на парильную «технологию» нет, а веник слишком пересушен? Не уходить же из-за этого из бани, не постегавшись! Есть способ приготовления веника и на этот случай. Возьмите таз горячей воды, обмакните в него веник и положите его на камни в печь на 1–3 секунды, вращая и потряхивая его, чтобы не обгорел. Стекающая с веника вода попадет на раскаленные камни и с помощью образующегося пара равномерно распарит самый сухой веник. Эту процедуру повторяют 2–3 раза в течение 1–2 минут.

При таком способе запаривания веника следует тщательно следить, чтобы на камнях случайно не осталось листьев — они начнут гореть, и вместо аромата вы будете вдыхать малоприятную гарь. Кроме того, надо быть очень осторожным, так как неопытные люди нередко обжигают кожу на руках внезапно образовавшимся паром.

Плохо запаренным веником растираться в парилке (а после парилки в мыльном отделении) не следует. Во-первых, жесткими стеблями и мелкими сучками можно поранить кожу, которая в бане очень чувствительна к грубым воздейст-

виям. Во-вторых, недостаточно распаренные ветки быстро ломаются, а листья облетают. И для второго захода в парилку такой веник непригоден. Сказанное особенно относится к дубовым веникам, которые, за исключением свежих и молодых веток, часто бывают ломкими и грубыми.

МАССАЖ БАННЫМ РАСТИРАТЕЛЕМ

Тот, кто постоянно ходит в баню и любит попариться в жаркой парилке, но предпочитает делать это без веника, обязательно должен сшить для себя банный растиратель. Это несложно: на одну сторону махрового полотенца длиной приблизительно 1 м и шириной 20—25 см асимметрично и очень крепко нашивают 20—30 кусочков из жесткого сукна размером с пятикопеечную монету (они могут быть разной формы). С помощью такого растирателя можно промассировать не только руки, ноги, но и труднодоступные участки (например, спину), а также глубоко промассировать мышцы и суставы. К пользе от массажа прибавляется и положительный эффект от тех физических усилий, которые вы делаете, осуществляя самомассаж.

Итак, после первого или второго посещения парилки ваша кожа, мышцы, суставы распарены, они стали более податливыми для глубокой проработки. Можно приступить и к растиранию. Начинают со спины вдоль позвоночника. Та рука, что держит растиратель над плечом, с каждым разом все больше и больше перемещается в сторону. Сделав 4—7 таких движений, поменяйте руку. После этого растиратель накладывают на область поясницы и растирают ее поперечными движениями, постепенно поднимаясь от таза до лопаток. Затем растиратель переносят на верхнюю часть спины. Область шеи энергично растирают поперек, голову при этом то откидывают назад, то наклоняют вперед, влево, вправо. Грудь и область таза растирают так же, как и спину. Можно обмотать растиратель вокруг кисти (так, чтобы нашитые лоскутки оказались снаружи) и так выполнять растирание в направлении к сердцу. Грудь, область лопаток, живот, суставы можно растирать кругообразными движениями.

Такой растиратель многофункционален: во-первых, им осуществляют массаж, во-вторых, его используют в парилке и просто как полотенце. В-третьих, таким растирателем можно и париться как веником, нагнетая горячий воздух энергичными движениями. И наконец, после того, как вы закончите париться, растиратель заменит вам мочалку (мыться тоже стоит той стороной, где нашиты жесткие лоскутки).

Хочется верить, что, внимательно прочитав эту главу и освоив все банные премудрости, вы станете если не фанатами, то истинными любителями и ценителями русской бани, а баня станет для вас неотъемлемой частью жизни, вашим верным другом и помощником в поддержании и укреплении здоровья вашего тела и духа.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! НЕСКОЛЬКО СЛОВ НА ПРОЩАНИЕ

Вы замечали, как часто нам приходится слышать и говорить эти слова: будьте здоровы! Как правило, звучат они как пожелание здоровья близкому, знакомому на прощание. А в среде молодежи было принято одно время такое заключительное приветствие: «Ну, будь здоров, не кашляй!» Вроде бы шуточное выражение, а если задуматься, то открывается смысл более глубинный.

Всякие болезни отравляют нашу жизнь с младенчества и до глубокой старости. Иногда это тяжелые недуги, трудно поддающиеся лечению долгие годы. Не дай вам Бог их познать! Но тут уж делать нечего, кроме как нести свой нелегкий крест и прилагать все силы, чтобы сбросить его. Но есть такие противные, неожиданные, короткие, но между тем сваливающие в постель на пару-тройку дней болезни, которые названы емким словом — простуда. И вот такими хворобами болеть ужасно обидно: срываются планы, отменяются важные деловые встречи, пропадают билеты в театр, откладываются давно ожидаемые сердечные свидания... И все оттого, что не закалялись, не тренировали свой организм, не работали над построением мощной стены его защитных сил — иммунитета. Вместо того, чтобы пробежаться трусцой по морозцу пару остановок, топчемся в переполненном автобусе, вместо тренажеров и бассейна — плюхаемся без сил на диван перед телевизором (и смотрим все без разбора и до конца), вместо ябло-

ка или апельсина на ночь съедаем котлету с картошкой, запивая чаем со сладкой булочкой. Какое уж тут будет здоровье!

Вот и хочется на прощание всем пожелать: будьте здоровы! И не потому, что вы в том самом автобусе подхватили простудный вирус и чихнули, а просто в качестве напутствия на всю жизнь:

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

И пусть эта книга будет вам верным советчиком в дни недомоганий, пусть она поможет вам сделать тот самый правильный выбор, о котором мы говорили в самом начале.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть первая
САМОДИАГНОСТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ДОМАШНИМИ СРЕДСТВАМИ

Часть вторая

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Анастасия Семенова, Александра Васильева
ОСТОРОЖНО: ПРОСТУДА!

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Художественный редактор *Р. И. Гриневский*

ЛР № 065210 от 6 июня 1997 г.
Подписано в печать 15.12.98. Гарнитура Peterburg.
Формат 84×108 $^1/_{32}$. Объем 6 печ. л. Печать высокая.
Тираж 15 000 экз. Заказ № 205.

Издательский Дом «Невский проспект».
190008, Санкт-Петербург, пр. Римского-Корсакова, д. 59.
Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.
Тел. (812) 114-47-36; тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГПП «Печатный Двор»
Государственного комитета РФ по печати.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Новые книги Издательского Дома «Невский проспект»

Серия «Истоки здоровья»

Анастасия Семенова, Александра Васильева. «Осторожно: простуда!»

Если вы думаете, что простуда — это не опасно, что вы все о ней знаете и поэтому легкомысленно пренебрегаете лечением, приготовьтесь к серьезным осложнениям.

Это книга для тех, кто уже решил для себя, что Природа – единственно достойное лекарство для нас, созданных по ее образу и подобию. Здесь вы найдете практически все существующие способы немедикаментозного лечения простуды: фитотерапия, ароматерапия, глинотерапия, лечение с помощью металлов и массажа — традиционные русские народные советы и секреты «от восточной медицины»...

Анастасия Семенова. «Карма вашего дома»

Те, кто прочел первую книгу А. Семеновой «Магия родного дома», уже знают, что дом — это особый микромир, живущий по своим законам. Новая книга посвящена духовной организации жилища, его карме.

Мы сами, наша энергия, наши помыслы и наша карма делает его таким, какой он есть. Дом — живое существо, к тому же зависящее от нас. Потому что мы — его бессмертная душа. В своей очередной книге А. Семенова готова помочь нам и нашему дому стать лучше.

Новые книги, новое имя, древняя мудрость...

Эль Тат. «Лекарство для души». «Преодоление кармы»

Эль Тат — это псевдоним известного петербургского психолога, чуткой, внимательной женщины, которая посвящает свои книги всем, кто чувствует себя одиноким, заблудившимся на дороге жизни.

«Лекарство для души» — это древние истины о здоровье и счастье, это совершенное знание о мире и человеке, подаренное нам Великим Гермесом на заре цивилизации... Автор рассказывает о мудрых законах человеческого бытия, нарушение которых ведет к разрушению гармонии жизни, и показывает пути разрешения многих проблем, с которыми мы сталкиваемся почти каждый день.

«Преодоление кармы» — это необычная методика очищения кармы, разработанная автором книги. Каждая встреча в нашей жизни не случайна — это и есть момент отработки кармы. Как построить свои отношения с окружающими, чтобы преодолевать черную карму? Как помочь ребенку выстроить позитивную карму? Как отработать карму неразделенной любви и одиночества?

Владимир Лободин
«Формула здоровья». «Оздоровительные практики»

Имя Владимира Лободина, руководителя петербургской школы духовного и физического совершенства Единство, уже знакомо многим читателям. Сегодня мы представляем две новые книги этого автора.

«Формула здоровья» предлагает вам оригинальную концепцию оздоровления, в основе которой лежит простое, как истина, утверждение: слабый иммунитет — главная причина утраченного здоровья... «Единственная болезнь, которая сейчас существует – это иммунодефицит», — утверждает автор.

Из этой книги вы узнаете, как повысить защитные силы организма, как самостоятельно «прочесть» свой анализ крови и провести самодиагностику. И, наконец, автор предлагает решение нелегкой проблемы: почему люди болеют и становятся несчастными?

«Оздоровительные практики» — это новый взгляд на очищение организма и лечебное голодание: прежде чем чиститься, проверь свою кислотность. Подробные рекомендации, позволяющие сделать это правильно. Методы для улучшения работы «пяти составляющих здоровья»: мозга, сердца, позвоночника, толстого кишечника, капилляров. Рецепт уникального по простоте своей «русского бальзама». Сенсация: лекарство будущего века — препарат апимин А, способствующая «оживлению» организма.

Борис Аранович
«Исцеление организма: система восстановления жизненных сил»

Б. Аранович, автор известной книги «Очищение организма: система восстановления и обновления клеток», предлагает на суд читателей новые методики и разработки.

Человек как сложная биоэнергоинформационная система — вот тема его новой книги. Доступно и понятно Борис Аранович рассказывает о психомануальной терапии — оригинальном методе восстановления жизненных сил организма, основанном на применении энергии рук и силы мысли. Специальная глава посвящена нетрадиционным способам очищения внутренних органов человека, без которого нет и не может быть здоровья.

Серия
«Советы А. Семеновой и ее друзей»

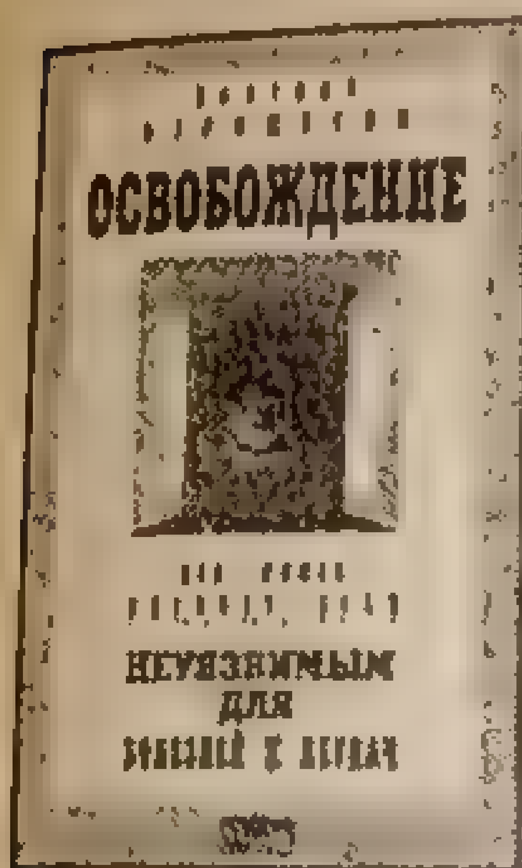
Ольга Шувалова. «Лечение маслами».

Этот древний способ лечения стал в последнее время достаточно популярным, но зачастую люди даже не предполагают, какие возможности скрыты в душистых капельках масла! Простудные заболевания, болезни суставов, раны и порезы, поражения кожи, зашлакованность организма — все это поддается лечению при помощи различных масел.

О. Шувалова предлагает удивительную книгу, которая не только расскажет о целительных свойствах масел, но и поможет читателю выбрать именно «свое», ему предназначенное масло.

СЕРИЯ
«СИСТЕМА ДАЛЬНЕЙШЕГО ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ»

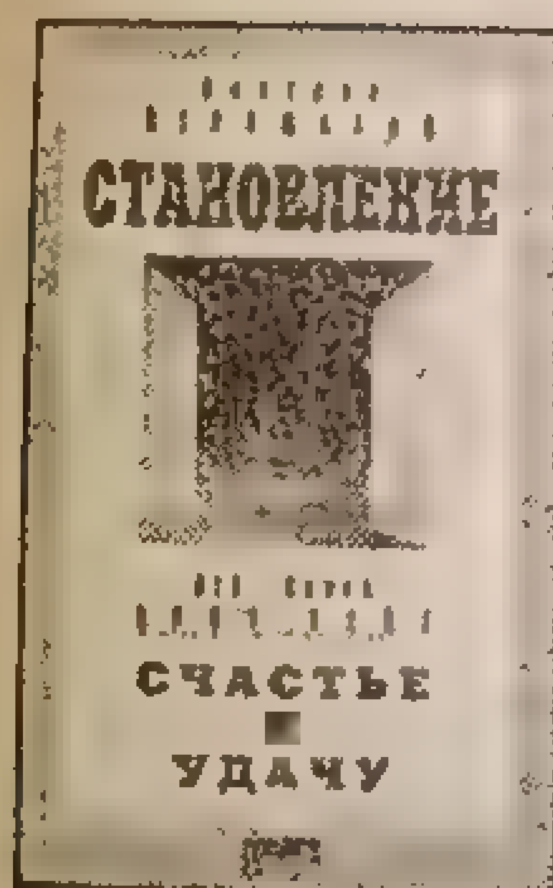
Этим программам — немногим более 20 лет, хотя истоки их теряются в глубине веков. Разработанные в середине 80-х талантливыми исследователями по специальному заказу партии, вышедшие сегодня из-под грифа «Особо секретно», они поражают своей простотой и эффективностью.



Каждый из нас хотел бы избавиться от болезней, неудач и неудовлетворенности в жизни. И это возможно!

В своей книге Д. Верищагин предлагает вашему вниманию ясную и выполнимую систему вступления на новый этап эволюции. Освоив ее, вы сможете самостоятельно управлять течением своей судьбы, в том числе сумеете:

• *непосредственно ощущать биологическую энергию* • *стать недоступными для порч и сглазов* • *самостоятельно корректировать свое здоровье* • *закрыться от программирования со стороны* • *избавиться от влияния могучих энергоинформационных паразитов* • *построить несокрушимую энергетическую оболочку* • *стать свободным, счастливым человеком.*



Новая книга Д. Вер[illegible] неоценимой помощью для тех, кто хочет освободиться от негативных кармических влияний, приобрести несокру[illegible], готов воспользоваться методами, активно привлекающими в жизнь счастливое стечение обстоятельств, добиться [illegible] всех своих желаний и обрести успех в жизни.

Вашему вниманию предлагается практическое руководство по прямому управлению собственной судьбой. На его страницах вас ждет эффективная и мощная система, среди методов которой:

• *программа на эффективность собственных действий* • *техники обретения абсолютной уверенности в себе* • *действующие программы на удачу и везение* • *приемы выявления истинного желания* • *практика оздоровительного энергетического поста* • *приемы, настраивающими окружение на содействие вам* • *методика диагностики и коррекции кармы.*



Это практическое пособие Д. Верищагина посвящено одному из самых важных и одновременно самых непростых вопросов для человека, ведущего независимую и свободную жизнь, — вопросу взаимодействия с другими людьми. Ведь нас окружают самые разные люди, захваченные подчас ложными желаниями, подчиненные враждебным нам течениям и негативным общественным процессам.

Выход — в управлении окружающими, потому что иначе вы обречены на бессмысленную трату времени и сил в борьбе за выполнение своих целей. Овладевшие методами этой книги читатели смогут, кроме всего прочего:

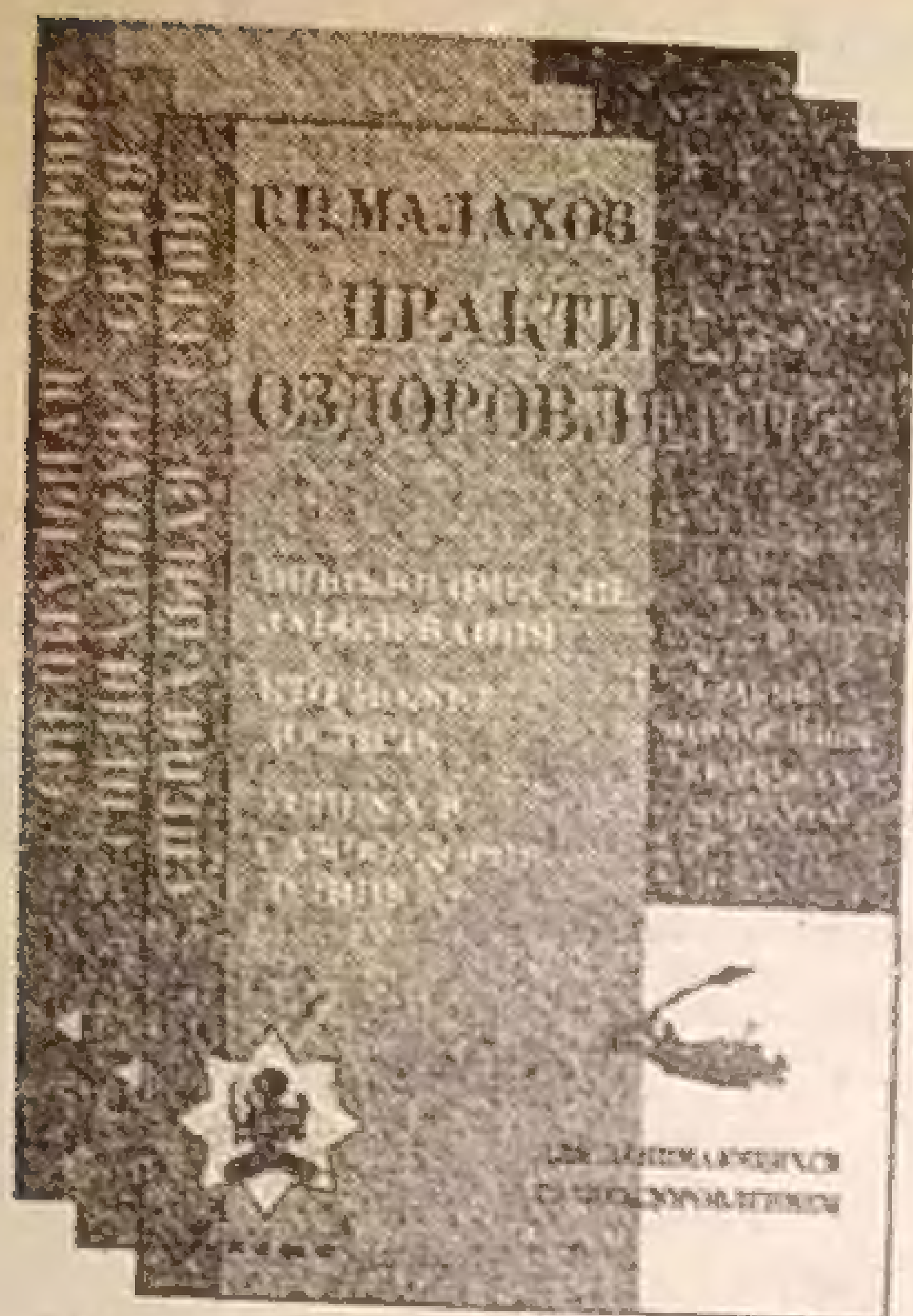
• ***брать под контроль лидеров*** • ***программировать действия других*** • ***манипулировать вниманием людей*** • ***подталкивать других на выполнение нужных действий*** • ***управлять при помощи мыслеформ*** • ***использовать элементы практической телепатии*** • ***кодировать мыслью и словом.***

Новые книги Геннадия Малахова:

«Эту серию я хочу посвятить всему российскому народу...»

Малахов Г. П.

«Практика оздоровления в вопросах и ответах» (Серия «В помощь занимающемуся самооздоровлением»)



«В мой адрес приходит масса писем с просьбами, вопросами и т. д. В основном спрашивают, как излечиться от того или иного недуга, поразившего человека или его близких, рассказывают о собственном опыте. В связи с этим у меня возникла идея создать серию книг под названием «В помощь занимающемуся самооздоровлением», которая в основном построена на примерах оздоровления читателей, на их вопросах, на моих разъяснениях, объяснениях и ссылках. **Эта серия призвана помочь Вам успешно разобраться с теорией и практикой самооздоровления по моим книгам.**

В каждой из этих книг одна тема будет рассматриваться более подробно. Например, первая книга этой серии разъясняет читателю круг оздоровительных вопросов, который надо постоянно держать в поле зрения. Тогда оздоровление будет идти более быстрыми темпами. В этой же книге разъясняю читателю, как надо развивать свою волю, чтобы справиться с болезнями. Далее идут практические примеры. Центральная тема книги — как жить с сахарным диабетом. Вторая книга разъясняет читателю, какими он должен обладать качествами, чтобы успешно вести самооздоровление. Если этих качеств у человека нет, то ему не справиться с серьезными заболеваниями. Вся остальная часть этой книги посвящена разбору лечения онкологии, как в теории, так и на практике. В центре третьей книги — лечение кожных заболеваний; методика омоложения. Четвертая книга расскажет, как избавиться от паразитов, защититься от сглаза и порчи, вылечить дисбактериоз.

Советую Вам иметь все книги данной серии, тогда Вы наверняка найдете в одной из них интересующий Вас материал.

Отвечая на Ваши вопросы, приводя Ваши примеры излечения, оздоровления, омоложения, решения каких-то других проблем, эти книги существенно помогут Вам в самостоятельном освоении непростой науки оздоровления, лечения, самосовершенствования. Они будут прекрасно дополнять теоретическую серию книг «Основы здоровья».

Книги Г. П. Малахова из серий «Основы здоровья» и «Практика оздоровления в вопросах и ответах» вы можете заказать по адресу: 199397, Санкт-Петербург, а/я 196. Тел./факс для оптовых покупателей: (812) 114-4470

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете заказать оздоровительную литературу и аудио-кассеты, прислав заявку по адресу: **199397, Санкт-Петербург, а/я 196, ЗАО «Грифъ».**

Книги высылаются только на территории России. Оплата — при получении книг на почте (наложенный платеж). Затраты по пересылке книг не включены в их стоимость.

С каждым выполненным заказом вы бесплатно получаете самый полный каталог литературы по оздоровлению и психологии.

БЛАНК-ЗАКАЗ

Книги Г. Малахова (Генеши) в серии «Основы здоровья» (мягк. обл.)

1. «Законы оздоровления»	9-00
2. «Очищение организма и здоровье»	9-00
3. «Оздоровительные советы на каждый день 1999 г.»	9-00
4. «Методы исцеления»	9-00

Книги Г. Малахова (Генеши) в новой серии «Практика оздоровления»

5. «Диабет и другие заболевания» (мягк. обл.)	9-00
6. «Онкологические и другие заболевания» (мягк. обл.)	9-00
7. «Укрепление и омолаживание организма» (мягк. обл.)	9-00
8. «Избавление от порчи и сглаза» (мягк. обл.)	9-00

Серия «Истоки здоровья» (мягк. обл.)

9. Малахов Г. П., Малахова Н. М. «Из сосуда своего»	9-00
10. Анастасия Семенова «Магия родного дома»	9-00
11. Анастасия Семенова «Карма вашего дома»	9-00
12. Анастасия Семенова «Целительная сила синего йода»	9-00
13. Анастасия Семенова «Сезонное питание»	9-00
14. Анастасия Семенова «Целительный яблочный уксус»	9-00
15. Анастасия Семенова «Комнатные растения — друзья и враги»	9-00
16. Анастасия Семенова «Когда помогает алкоголь»	9-00
17. А. Семенова, О. Шувалова «Лечебные свойства зерна и крупы»	9-00
18. Ольга Шувалова «Глинотерапия и грязелечение»	9-00
19. Ольга Шувалова «Лечение маслами»	9-00
20. Андрей Шувалов «Очищение постом»	9-00
21. Андреев Ю. А. «Дольше жизни длится день»	9-00
22. Литвина И. И. «Кулинария здоровья»	9-00
23. Литвина И. И. «Три пользы»	9-00
24. Аранович Б. «Очищение на клеточном уровне»	9-00
25. Аранович Б. «Исцеление организма»	9-00
26. Ольга Шувалова «Знаки судьбы»	9-00
27. Я и мой малыш: Советы современным родителям	9-00
28. Эль Тат «Лекарство для души»	9-00
29. Эль Тат «Преодоление кармы»	9-00
30. А. Семенова, А. Васильева «Осторожно, простуда»	9-00
31. Лободин В. Т. «Формула здоровья»	10-00
32. Лободин В. Т. «Оздоровительная практика»	10-00

Серия «Исцеление души»

33. А. Шувалов. «Оборотная сторона магии»	9-00
34. А. Шувалов. «Не навреди себе заговорами»	9-00

Книги-Ежедневники на 1999 г.

35. Сезонный календарь здоровья 9-00
36. В. Хаснулин «Календарь неблагоприятных дней» 9-00

Книги Геннадия Малахова

37. «Целительные силы» тт. 1—5 (мягк. обложка), за экз. 9-00
38. «Здоровье семьи» (мягк. обложка) 9-00
39. «Полное очищение организма» (твердый переплет) 16-00
40. «Закаливание и водолечение» (твердый переплет) 16-00

Серия «Классики естественного оздоровления»

41. Брэгг П. «Чудо голодания» 9-00
42. Шелтон Г. «Основы правильного питания» 9-00
43. Уокер Н. «Лечение сырыми соками» 9-00
44. Ниши К. «Золотые правила здоровья» 9-00
45. Брэгг П. «Позвоночник — ключ к здоровью» 9-00

Книги В. М. Кандыбы

46. «Чудеса прошлого и настоящего» 9-00

Серия «Система Дальнейшего Энергоинформационного развития»

47. Дмитрий Верищагин «Освобождение» 9-00
48. Дмитрий Верищагин «Становление» 9-00
49. Дмитрий Верищагин «Влияние» 9-00

Аудиокассеты «С вами беседует Г. П. Малахов»
(по 8 руб. каждая)

«Обрети здоровье», «Вода живая», «Здоровье семьи», «Карма», «Очищение кармы»

Сумма заказа:______________________________

Ваш почтовый адрес:______________________________

____

Ф.И.О.______________________________

Для оптовых покупателей: тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70

Наши региональные представители:

Санкт-Петербург: «СНАРК» (812) 264-3235, 327-5432 • **Москва:** «Юнайтед-Бук» (095) 273-3524, 273-1182; «Столица-сервис» (095) 916-1822, 917-7070 • **Екатеринбург:** «Валео +» (3432) 420775 • **Новосибирск:** «Топ-Книга» (3832) 39-6360, 35-4249; «Фламинго» (3832) 51-14-92 • **Челябинск:** ИЧП «Карюкина» (35172) 271-11 • **Минск:** «Аверсэв» (017) 284-9392 • **Ростов:** «Фаэтон-Пресс» (8632) 65-6164 • **Мурманск:** «Норд-Бук» (8152) 55-0983 • **Киев:** «Орфей-1» (044) 417-1022 • **Владивосток:** «ЧП Мальцев» (4232) 23-8413 • **Уфа:** «Азия» (3472) 50-3900 • **Хабаровск:** «ЧП Калашников» (4212) 23-5447 • **Иркутск:** ТОО «Книга-2» (3952) 45-3055

Если вы думаете, что простуда – это не опасно, что вы все о ней знаете, если вы легкомысленно пренебрегаете лечением, приготовьтесь к серьезным осложнениям.



Анастасия Семенова
Александра Васильева

Осторожно: простуда !

ДИАГНОСТИКА
ПРОФИЛАКТИКА
ЛЕЧЕНИЕ



Это книга для тех, кто уже решил для себя, что Природа – единственно достойное лекарство для нас, созданных по ее образу и подобию. Здесь вы найдете практически все существующие способы немедикаментозного лечения простуды: фитотера-пию, ароматерапию, глинотера-пию, лечение с помощью металлов и массажа – традиционные русские народ-ные советы и секреты "от восточной медицины"...

